

【団体部門】
準グランプリ

広島
女学院大学

【朝食】

🕒 10分

¥ 200円
(1人分)



【主食】
トースト

【主菜】
ささ身とかぼちゃの
きんぴら風サラダ

【副菜】
ヨーグルト

主食

トースト

【材料(1人分)】

食パン 90g(4枚切り1枚)、いちごジャム
20g(大さじ1)、マーガリン 6g(小さじ1
と1/2)

【作り方】

- 1 食パンをトーストする。
- 2 ジャム、マーガリンをつけていただく。



主菜

ささ身とかぼちゃのきんぴら風サラダ

【材料(1人分)】

ささ身 40g(1本)、かぼちゃ 60g、こしょう
0.01g(少々)、油 3g、梅じそドレッシング
10g(小さじ2)、サラダ菜 7g、ミニトマト
15g

【作り方】

- 1 ささ身は食べやすい大きさに割く。
かぼちゃは千切りにし、水にさらした後、
水気をしっかりとる。
- 2 フライパンに油を熱し、①を炒め、
こしょうで味をととのえる。
- 3 火を止め、梅じそドレッシングで和え、器に盛り、
サラダ菜、ミニトマトを添える。



副菜

ヨーグルト

【材料(1人分)】

ヨーグルト(加糖) 90g

【作り方】

- 1 ヨーグルト90gを器に盛る。



レシピにまつわるエピソード

朝食は卵を利用しやすいですが、卵以外の良質なたんぱく質で、かつ手軽にできる料理と好評です。患者様からは、かぼちゃの他に、じゃがいもや大根でも合うと聞いています。

