



時短 朝食レシピ



■一食分合計栄養価
エネルギー 262kcal
たんぱく質 8.8g
脂質 7.4g
炭水化物 41g

■簡単野菜スープ 材料 3人分

人参 30g
たまねぎ 30g
ブロッコリー 60g
コーン(缶詰) 30g
固形コンソメ 1個
水 3カップ
塩 3g
こしょう 少々

■簡単野菜スープ 栄養価 1人あたり

エネルギー 26kcal
たんぱく質 1.4g
脂質 0.2g
炭水化物 5g
食塩相当量 1.8g

■簡単野菜スープ 作り方

- ・人参、たまねぎを1cm角に切っておく。
- ・鍋に水を沸かして固形コンソメ、人参、たまねぎ、ブロッコリー、コーンを入れて3~4分中火で火にかける。

■フルーツヨーグルト

1人分 材料
無糖ヨーグルト 80g
キウイ 1切れ
ブドウ 1粒
オレンジ 1切れ

■フルーツヨーグルト

1人分 栄養価
エネルギー 77Kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 2.5g
炭水化物 11g

■くるみ&レーズンパン

エネルギー 159Kcal
たんぱく質 4.15g
脂質 4.7g
炭水化物 25g
食塩相当量 0.4g

ワンポイント

■時短ポイント

時短のために既製品の固形コンソメを使用しました。顆粒のものでもかまいません。野菜は、あらかじめ切って茹でたものを冷凍ストックしておくのも時間短縮に役立ちます。

■栄養バランス

今回は、パンとフルーツヨーグルトを添えましたが本当に時間がない朝でもせめてスープを召し上がって、一日の始まりに身体を温めてから活動していただければと思います。前日に作っておくと朝は温めるだけです。

■栄養補給ポイント

温かいものでも水分補給するのがおすすめです。生のフルーツやナッツからビタミンを摂取したり、カルシウム源になるものも不足しないように補っていただくと良いですね。