

ライ麦パン、お豆のキッシュ風、いちごスムージー



《ライ麦パン》

材 料	1人分
ライ麦パン(60g)	1個



1食分の栄養量	
エネルギー	459kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	16.1g
塩分	1.5g

1人分の栄養量	
エネルギー	158kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	1.3g
塩分	0.7g

大豆の栄養
 畑の肉と言われる大豆は、良質なたんぱく質を含んでいます。その他、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富です。
 今回のキッシュはオーブンで簡単に作れます！



《お豆のキッシュ風》

材 料	1人分
ゆで大豆	30g
枝豆(冷凍)	20g
赤パプリカ	15g
玉ねぎ	15g
卵	30g
豆乳	30ml
コンソメ	0.6g
粗びき黒こしょう	少々
ピザ用チーズ	10g
油	適宜

〔作り方〕

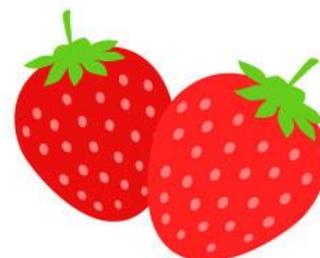
- ①ゆで大豆は水気を切る。枝豆はサッとゆで、実を取りだす。赤パプリカは粗みじんに切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしいて、赤パプリカと玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、豆乳、コンソメ、粗びき黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、②を入れる。
- ④耐熱性の器に薄く油をぬり、③を入れる。ピザ用チーズを全体にのせ、180℃に予熱したオーブンで20～30分焼く。

1人分の栄養量	
エネルギー	204kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	12.3g
塩分	0.7g



《いちごスムージー》

材 料	1人分
いちご	50g
無糖ヨーグルト	80g
砂糖	8g



〔作り方〕

- ①ミキサーにいちご、ヨーグルトを加えて、いちごの形がなくなるまで攪拌する。
- ②コップによそってできあがり。

1人分の栄養量	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.5g
塩分	0.2g