

トマッピーの食育レシピ



テーマ:簡単朝食

【手作りふりかけ】

調理時間

15分

【材料(大人2人分)】

小松菜…50g(1株)

鶏ミンチ…50g

ごま油…小さじ1

にんにくチューブ…5mm程度

しょうがチューブ…5mm程度

鶏ガラスープの素…小さじ1/2

しょうゆ…小さじ1

白ごま…小さじ2

(ラー油…少々)

【作り方】

1. 小松菜をみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、ミンチを炒める。
3. にんにくチューブ、しょうがチューブを加える。
4. 鶏ガラスープの素、しょうゆ、白ごまを加えて、味を調える。お好みでラー油をかける。

☆ミンチの代わりにしらすやじゃこ、小松菜の代わりに大根の葉を使ってもおいしいです。



[1人前(ごはん込み):エネルギー358kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 6.8g、炭水化物 64.1g、食塩相当量 0.8g]

食育コラム ～朝ごはん、食べていますか？～



朝ごはんには、体温を上げ、脳や体にエネルギーを送る、排便を促すなどの働きがあります。朝ごはんから1日を始めることは、生活リズムを整える上でとても大切です。簡単レシピや作り置きなど、手軽においしく、朝ごはんから1日を始めましょう。