

【春】卵のベネディクト風&福岡県産赤米入りアスパラガスポタージュ

ライフステージ

健康課題

思春期・青年期



朝食を食べよう！



献立

- ①福岡県産赤米入りアスパラガスのポタージュ
- ②卵のベネディクト風
- ③博多な花と春キャベツのコールスロー
- ④博多あまおうのコンポート

【使用している福岡県農林水産物】

赤米・アスパラガス・ほうれん草・たまねぎ・牛乳・博多な花（菜の花）・キャベツ・セロリ・にんじん・卵・小松菜・あまおう（いちご）

- 日本最古のお米といわれている赤米は、白米の約10倍の食物繊維を含んでおり、便秘改善やがん予防が期待できます。
- アスパラガスに含まれるアミノ酸の1種であるアスパラギン酸は新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があるといわれています。
- 小松菜は野菜類の中でも栄養価の高い緑色野菜で、特にカルシウムや鉄分を多く含みます。
- 卵には必須アミノ酸のメチオニンが含まれており、老化防止や生活習慣病の予防が期待でき、卵黄には抗酸化作用をもつカロテノイドが含まれています。
- 博多あまおうは果肉が甘くとても美味しいいちごとして有名です。いちごの赤い色素成分であるアントシアニンは眼精疲労回復や視力回復に有効とされており、活性酸素を減らしガン予防にも効果があるとされています。

【栄養価】

	思春期・青年期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	600~700kcal	612kcal
たんぱく質	13%~20%	13.1%
脂質	20%~30%	29.3%
炭水化物	50%~65%	57.6%
野菜使用量	117g	240g

【春】卵のベネディクト風&福岡県産赤米入りアスパラガスポタージュ

①福岡県産赤米入りアスパラガスのポタージュ

【材料・分量】(4人分)

赤米	160g
アスパラガス	160g
ほうれん草	120g
たまねぎ	60g
バター	8g
ブイヨン	400g
牛乳	100g
塩	1g
こしょう	少々



【作り方】

- 1.赤米は鍋に5倍量の水を入れて軟らかくなるまで煮る。
- 2.アスパラガスの穂先は飾り用として別にしてゆでる。その他の部分はピーラーで皮をむいて小口切りにする。
- 3.ほうれん草はゆでて細かく刻んでおく。
- 4.スライスしたたまねぎをバターで炒めて、しんなりしてきたらアスパラガスを炒めて、ブイヨンを入れて5分間煮る。
- 5.4と3をミキサーにかけ、鍋に戻して、弱火にかけながら牛乳でのばし、塩・こしょうで味を調える。
- 6.器にポタージュを注いで、団子状にした赤米を入れ、2の飾り用のアスパラガスの穂先を飾る。

②卵のベネディクト風

【材料・分量】(4人分)

卵	4個
油(ラップ用)	適宜
小松菜	200g
油	4g
塩	0.8g
こしょう	少々
マヨネーズ	32g
牛乳	8g
バケット	160g



【作り方】

- 1.卵を割り、油を塗ったラップに包んで輪ゴムで縛り、軽く沸騰したお湯で好みの固さになるまでゆで、お湯から取り出して冷水中で冷ましておく。
- 2.小松菜はゆでて3cm長さに切り、軽くソテーして塩・こしょうで味を調える。
- 3.マヨネーズを牛乳で伸ばしてソースを作る。
- 4.軽くトーストしたバケットに2の小松菜をのせて1の落とし卵をのせて3のソースをかける。

③博多な花と春キャベツのコールスロー

【材料・分量】(4人分)

博多な花(菜の花)	120g
キャベツ	180g
セロリ	40g
たまねぎ	40g
にんじん	40g
塩	4g
砂糖	8g
酢	48g
油	12g
こしょう	少々



【作り方】

- 1.菜の花はゆでて1/3長さに切っておく。
- 2.キャベツとセロリは太めの千切りにする。
- 3.たまねぎはスライスし、にんじんは千切りにしてボウルに入れて、塩を加えてしばらく置きしんなりとさせる。
- 4.3に1と2を加えて混ぜ合わせ、砂糖、酢、油、こしょうを入れてビニール袋に入れて重しをして味をしみ込ませる。

④博多あまおうのコンポート

【材料・分量】(4人分)

あまおう(いちご)	320g
いちごジャム	100g
白ワイン	20g
砂糖	8g



【作り方】

- 1.いちごはヘタを取り、大きいものは半分に切る。
- 2.鍋にいちごジャムを入れて火にかけ、白ワイン加えてアルコールを飛ばす。
- 3.いちごを入れてからめる程度に火を通して、皿に盛り付け粉糖を振って仕上げる。