

【夏】博多ぶなしめじ入り具沢山オムレツ&なすヨーグルトディップのトースト

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博多なすヨーグルトディップのトースト
- ②博多ぶなしめじ入り具沢山オムレツ
- ③夏野菜のガスパチョ

【使用している福岡県農林水産物】

なす・たまねぎ・にんにく・卵・ぶなしめじ・じゃがいも・ほうれん草・パプリカ・トマト・きゅうり

- ぶなしめじは、カルシウムの吸収率を上げるとされるビタミンDの他、ビタミンB1、B2、ナイアシンなどの栄養があります。
- トマトに含まれるβ-カロテンは、抗ガン作用や免疫を活発にする作用で知られていますが、その他にも髪・皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。
- パプリカはピーマンよりも多くのビタミンCを含み、黄色は1/6個、赤色は1/3個分で、一日の必要量を摂取することができる量が含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果が期待されます。
- 洋食でもエネルギー控えめで、たくさんの野菜を使用していますが、ミキサーにかけたり、オムレツにしているので朝でも無理なく摂取できることが期待できます。

【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	584kcal
たんぱく質	13%～20%	16.2%
脂質	20%～30%	29.7%
炭水化物	50%～65%	54.1%
野菜使用量	117g	342g

## 【夏】博多ぶなしめじ入り具沢山オムレット&なすヨーグルトディップのトースト

### ①博多なすヨーグルトディップのトースト

【材料・分量】(4人分)

プレーンヨーグルト	80g
トースト厚切り	400g
なす	300g
たまねぎ	80g
オリーブ油	4g
にんにく	4g
塩	2g
こしょう	少々



【作り方】

1. なすは焼きなすにし、熱いうちに皮をむく。
2. たまねぎはみじん切りにし、オリーブ油で炒めて冷ましておく。
3. 1のなすと2のたまねぎ、プレーンヨーグルト、おろしにんにく、塩・こしょうをミキサーにかける。
4. 3をトーストした食パンにのせる。

### ②博多ぶなしめじ入り具沢山オムレット

【材料・分量】(4人分)

卵	200g (4個)
ぶなしめじ	120g
じゃがいも	220g
ほうれん草	160g
たまねぎ	60g
パプリカ(赤)	40g
ベーコン	16g
サラダ油	8g
塩	2g
こしょう	少々



【作り方】

1. じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、やわらかくゆがいておく。
2. たまねぎはスライスし、ぶなしめじは小房に分け、パプリカは角切りにし、ベーコンは短冊切りにする。
3. ほうれん草は茹でて、3cm長さに切る。
4. フライパンに油をひき、1・2・3の具材を炒めて塩・こしょうで味を調える。
5. そこに卵を流し入れ、両面に香ばしく焼き色を付ける。

### ③夏野菜のガスパチョ

【材料・分量】(4人分)

トマト	600g
きゅうり	40g
パプリカ(赤)	40g
パプリカ(黄)	40g
にんにく	4g
オリーブ油	4g
白ワインビネガー	12g
塩	4g
白いんげん豆(ゆで)	80g
こしょう	少々
バジル	2g
オリーブ油(バジルソース用)	8g



【作り方】

1. トマトは湯むきして種を取り除き、きゅうりは皮をむき、パプリカは直火で焼き、焦がしたら水で皮を洗い流す。白いんげん豆は粗みじん切りにしておく。
2. バジル、オリーブ油をミキサーにかけ、バジルソースを作る。
3. 1の材料とおろしにんにく、オリーブ油、白ワインビネガー、塩、こしょうを入れてミキサーにかけ、よく冷やして器に盛りつける。