

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

季節

ライフステージ（対象者）

健康課題（内容）

春

思春期・青年期

×

朝食を食べよう！



献立名

- ①鶏と卵のそぼろごはん
- ②ピーマンの当座煮
- ③キャベツときのこのみそ汁
- ④レーズン入りスイートポテト
- ⑤きな粉牛乳
- ⑥りんご

【使用している福岡県農林水産物】

米、卵、鶏肉、にんじん、絹さや、ピーマン、ミニトマト、キャベツ、ぶなしめじ、もずく、葉ねぎ、さつまいも、牛乳

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

主食は、ごはんの上に卵と鶏そぼろをのせ、主食と主菜と一緒に摂れる盛り付けにしました。成長期の朝に欠かせない炭水化物とたんぱく質と一緒にとることができます。忙しい朝に活用してみてください。

副菜には、子どもたちに嫌われがちですがビタミンCが豊富なピーマンを用い、砂糖やみりん、しょうゆ等で味付けした当座煮にしました。当座とはしばらくの間、当分の間という意味から比較的に保存が効く料理のことです。忙しい朝には、作り置きができるため便利な一品です。また、ちめんじゃこや桜エビを加えることで骨形成に必要なカルシウム、思春期女子に多くみられる貧血予防のための鉄を強化することができます。

汁物には旬のキャベツと博多もずくに食物繊維やビタミンDが豊富なきのこを用いたみそ汁としました。みそ汁は朝の目覚めに欠かせない脳機能の活性化に必要なアミノ酸も豊富に含まれますので、一日のスタートに取り入れたい一品です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	870 kcal	カルシウム	352 mg
たんぱく質	34.1 g	鉄	3.8 mg
脂質	24.3 g	ビタミンA	268 μg
飽和脂肪酸	8.89 g	ビタミンB1	0.41 mg
炭水化物	126.1g	ビタミンB2	0.66 mg
食物繊維	7.3 g	ビタミンC	92mg
食塩相当量	3.1 g	ビタミンD	3.0 μg
カリウム	1477 mg	葉酸	157μg

①鶏と卵のそぼろごはん



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| 米 85g | 1. 洗米し、分量の水で炊いておく。 |
| 水 127.5g | 2. 卵を割りほぐし、砂糖、塩を加え、細かな炒り卵を作る。 |
| 卵 30g | 3. 鶏ひき肉は油で炒め、Aで味を調える。 |
| 砂糖 2g | 4. にんじんはゆで、梅型に抜いておく。 |
| 塩 0.1g | 5. 絹さやは色よくゆで、細く斜めに切る。 |
| 油 (いり卵) 1g | 6. 平皿にご飯を盛り、そぼろを全体にのせ、中央に炒り卵をのせる。 |
| 鶏ひき肉 60g | 7. 炒り卵を囲むように5をのせ、その上に切りのり、にんじんを飾る。 |
| 油 (鶏そぼろ) 2g | |
| A { 砂糖 3g | |
| 濃口しょうゆ 3g | |
| 酒 3g | |
| にんじん 5g | |
| 絹さや 10g | |
| 切りのり 1g | |

②ピーマンの当座煮



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|------------------|--|
| ピーマン 60g | 1. ピーマンは種を取り、乱切りにする。 |
| サラダ油 1.5g | 2. 油を熱して1、ちりめんじゃこ、桜エビを炒め、Bを加えて汁気がなくなるまで煮る。 |
| ちりめんじゃこ 3g | 3. 器に盛り、ミニトマトを添える。 |
| 桜エビ 3g | |
| ミニトマト 20g | |
| B { かつお・昆布だし 15g | |
| みりん 3g | |
| 濃口しょうゆ 2g | |

③キャベツときのこのみそ汁



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|---------------|--|
| キャベツ 20g | 1. キャベツは2cm幅の短冊切りにする。 |
| ぶなしめじ 10g | 2. ぶなしめじは小房に分ける。 |
| かつお・昆布だし 150g | 3. だし汁で1、2、もずくを煮た後、みそを溶かし入れ、小口に切った葉ねぎを散らす。 |
| もずく 10g | |
| 淡色辛みそ 10g | |
| 葉ねぎ 1g | |

④レーズン入りスイートポテト



【材料・分量】（1人分）

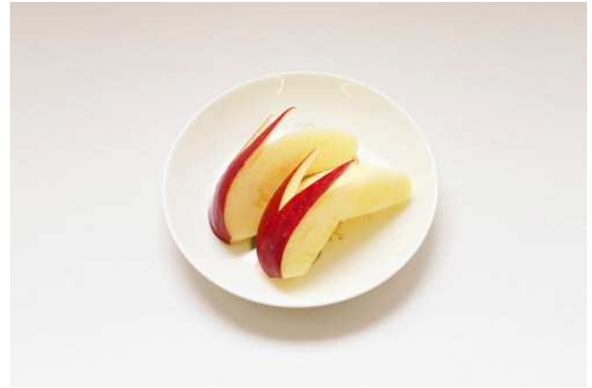
さつまいも 60g
レーズン 3g

C { 砂糖 3g
塩 0.1g
バター 3g
牛乳 10g

【作り方】

- 1.さつまいもは皮をむき、いちょう切りにしてゆでる。
- 2.1の水気を切り、熱いうちにつぶす。
- 3.2にレーズンとを加え、火にかけて練り上げる。
- 4.器に盛り付ける。

⑥りんご



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

りんご 60g

- 1.よく洗い、ウサギりんごにカットして器に盛り付ける。

⑤きな粉牛乳



【材料・分量】（1人分）

牛乳 150g
きな粉 3g

【作り方】

- 1.牛乳にきな粉を入れ、よく混ぜる。