

味噌玉

1杯当たり(具材はわかめとあげ)

エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.5g
炭水化物	3.4g
塩分相当量	1.2g

材料(10杯分)

味噌	100g
和風粉末だし	10g
好きな具材	好きなだけ!

➡オススメ:乾燥わかめ・あげ・お麩
とろろ昆布・切り干し大根

作り方

- ①ボウルに味噌と和風粉末だしを入れ、しっかりと混ぜる
- ②大さじ1程度の①をスプーン2つを使いながらまるめ、周りに好きな具材を付ける(ラップの上に具材を置き丸めた味噌を転がすと付きやすい)
- ③ラップで包み、完成

【食べ方】お椀に味噌玉を入れ沸騰した湯200mlを加える

卵チーズご飯

1食当たり	
エネルギー	406kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	11.4g
炭水化物	56.4g
塩分相当量	0.8g

材料(1人分)

ご飯	150g
めんつゆ(ストレート) 小さじ1	
卵(Mサイズ)	1個
スライスチーズ	1枚
青ネギ	1g
白ごま	少々

作り方

- ①耐熱容器にごはんとめんつゆを入れ、混ぜる
- ②中央をくぼませてその部分に卵を割り入れる
- ③スライスチーズをのせ、白ごまを散らす
- ④電子レンジ600Wで3分間加熱する
- ⑤青ネギを散らして完成

FOR YOUR ASAGOHAN!

畿央大学栄養学生による
おすすめ朝食をレクチャー。

2019年11月号

vol.01

¥0



朝食で1日を元気に乗り切ろう！

特集：簡単モーニング

味噌玉

お湯を注ぐだけで
絶品お味噌汁が完成。

卵チーズご飯

電子レンジでチンすれば、
栄養たっぷりご飯ができる。

これであなたも
朝食マスター！



畿央大学 健康科学部 健康栄養学科