



女子栄養大学 学生考案！ お手軽レシピ

女子栄養大学

【料理】

具だくさんトースト
彩りスクランブルエッグ
付け合わせ：レタス



エネルギー：327kcal 食塩相当量：1.7g
食材料費：103.2円

具だくさんトースト

材料（1人分）

食パン	1枚（60g）
マヨネーズ	小1（4g）
ケチャップ	小1/2（3g）
コーン（缶）	10g
しめじ	1/5パック（20g）
黒コショウ	少々
ピザ用チーズ	10g

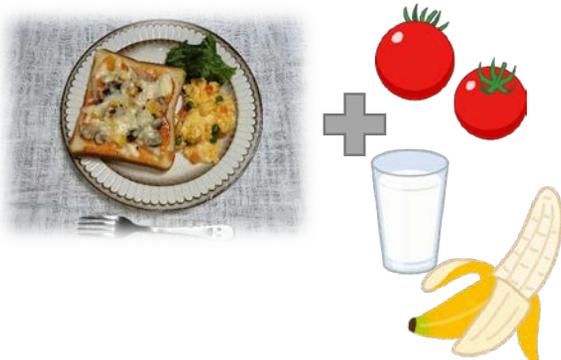
彩りスクランブルエッグ

材料（1人分）

卵	1個（50g）
食塩	少々
黒コショウ	少々
牛乳	小1と1/2（7.5g）
サラダ油	小1/2
ミックスベジタブル	10g
(付け合せ)レタス	1枚

▶さらにバランスを整えるために

- ・付け合わせにミニトマトを2個プラス
- ・さらに、バナナ1本と牛乳1杯をプラス



作り方

- ①しめじは石づきをとり、半分に切る。耐熱皿にのせて軽くラップをし、600Wで1分加熱する。
- ②食パンにマヨネーズ、ケチャップをぬる。
- ③コーンと①のしめじ、ピザ用チーズをのせ、コショウをふる。
- ④トースターで約4分加熱する。

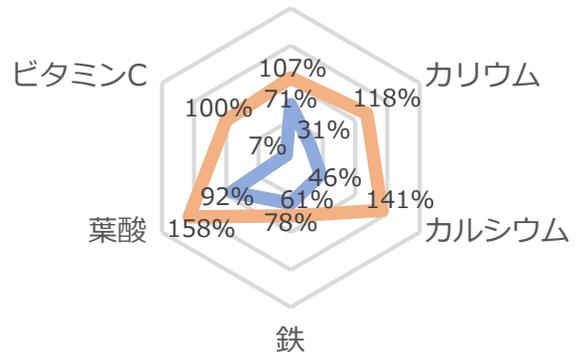
作り方

- ①卵は溶きほぐし、食塩、黒コショウ、牛乳を加え、混ぜる。
- ②①にミックスベジタブルを加える。
- ③熱したフライパンに油を入れ、溶かしたら卵液を入れる。
- ④縁や底の部分が固まってきたら菜箸等でかき混ぜる。
- ⑤全体がトロリとしたら火を止める。レタスを一口大にちぎり皿に盛り、スクランブルエッグをのせる。

— 具だくさんトーストと彩りスクランブルエッグのみ

— ミニトマトとバナナと牛乳を足した場合

たんぱく質



食品標準成分表（八訂）で算出
日本人の食事摂取基準（2020年版）の18-29歳男性の推奨量
（カリウムは目標量）の3割に対する充足率を示した

昼食や夕食で肉や魚などバランスよく食べましょう