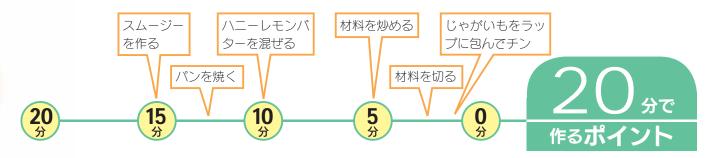
90kcal

調理·指導/村田 裕子 先生 料理研究家·栄養士

ビタミン たっぷり朝

朝ごはんは大切とわかっていても、出勤前はいろいろと忙しいのも事実です。 今回は、そんなときでもささっとできるスピードレシピを紹介。 じゃがいもをラップに包んで電子レンジでチンすれば、時間も使う油も少しでOKです。



旬のうま味をギュッ

熱量合計

532 kcal (1人分)

ポテトリヨネーズ

材料(1人分)

じゃがい:	も 小	2個	5
たまねぎ・	/إ\	¼ 個	5
バター…	小さ	S U 1	
塩・こし	ょう 各	小小	7
パセリの	みじん切り	適宜	ľ

作り方

- ■じゃがいもはよく洗って皮付きの まま1個ずつラップで包み、電子 レンジで2分30秒加熱する。あ ら熱がとれたら皮をむき半分に 切って、厚さ 1 cmに切る。
- 2 たまねぎは薄切り、ベーコンは幅 1 cmに切る。
- 3 フライパンにバターを入れて中火 で熱し、じゃがいも、たまねぎ、ベー コンを加え、たまねぎがしんなり するまで炒め、塩・こしょうで調 味する。
- 4 器に盛り、パセリのみじん切りを ふる。

トーストをアレンジ

材料(1人分)

食パン6枚切り	1枚
ハニーレモンバター	
バター	小さじ 1
はちみつ	小さじ 1
レモン汁	大さじん
レモンの薄切り	2枚

作り方 ■ ハニーレモンバターの材料を混ぜ

2 食パンはオーブントースターで3 分焼いて、■を塗り、レモンの薄 切りをのせる。





朝ごはんは、午前中に活動するために欠かせない元気の源です。そこで、 ビタミンCたっぷりの朝ごはんを紹介します。ビタミンCには美肌効果だけ でなく、肉体的・精神的ストレスに対する抵抗力を高める効果もあるからです。 ただし、ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので、短時間で調理するこ とが大切です。じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいのですが、 細かく切ってゆでるより、丸ごと電子レンジで加熱したほうが栄養価が損な われません。スムージーも飲む直前にミキサーにかけるようにしましょう。

なめらか&フレッシュ

材料(1人分)

バナナ		… %本
オレンジジュース	(100%)	%カッ
プ		
いちご		3個

作り方

■材料をすべてミキサーに入れてな めらかになるまでかくはんする。



231 kcal

211kcal