

熱量合計
532 kcal (1人分)

クラシックスムージー
90kcal

ハニーレモンバタートースト
211kcal

ポテトリヨネーズ
231kcal

ビタミンCたっぷり朝メニュー

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、時間も使う油も少なくてOKです。



旬のうま味をギュッ ポテトリヨネーズ

材料 (1人分)

じゃがいも…………… 小2個
たまねぎ…………… 小1/4個
ベーコン…………… 1/2枚
バター…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 各少々
パセリのみじん切り…………… 適宜

作り方

- 1 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1cmに切る。
- 2 たまねぎは薄切り、ベーコンは幅1cm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 ハニーレモンバタートースト

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1/2
レモンの薄切り…………… 2枚

作り方

- 1 ハニーレモンバターの材料を混ぜ合わせる。
- 2 食パンはオーブントースターで3分焼いて、1を塗り、レモンの薄切りをのせる。

なめらか&フレッシュ クラシックスムージー

材料 (1人分)

バナナ…………… 1/2本
オレンジジュース(100%)…………… 1/2カップ
いちご…………… 3個

作り方

- 1 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。



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。