

# 綾 循

レ

シ

ピ

朝といえばパン

おからを使ったメニュー



温かいスープの代わりに

裏面にレシピがあります

朝食を楽しむ/塩分1.5~1.8g

## 卵サンド&ホットサンングリア





材料

卵サンド

- ロールパン・・・・・・・・・・1本
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・1個
  - アボカド・・・・・・・・・・1/2個
  - わさび・・・・・・・・・・・・少々
  - めんつゆ・・・・・・・・・・10g
  - マヨネーズ・・・・・・・・・・10g
  - おから・・・・・・・・・・・・20g
  - ホットサンテリア
- 今回はこれらの材料で作りました  
 ブドウジュース・りんご・オレンジ  
 しょうが・シナモン・ナツメグ



作り方①

ゆで卵を作ります

アボカドは皮から取り出しスライス  
 めんつゆ・マヨネーズ・おからとゆで  
 卵を合わせておき、卵サラダを作る  
 パンに切れ目をいれたらわさびをお好  
 みで少し塗り、アボカド・卵サラダを  
 挟んで出来上がり！



作り方①

材料を鍋にいれ火にかけ沸騰直前に  
 コップに注ぐだけです。

ブドウジュース150mlに  
 今回はりんご1/4をスライス  
 オレンジは皮をとり1/4を一口大に  
 ショウガをスライスしたものを2つ  
 シナモン・ナツメグはひとつまみ程度  
 を入れて作りました。  
 甘みが欲しい方は蜂蜜を入れてみてみ  
 るといいかもしれないですね  
 シナモン・ナツメグが苦手な方は入れ  
 ないでも大丈夫です



寒くなってくると、パンに温かいスープを付  
 けたくなってきますが、パンもスープも塩分  
 を含むため塩分摂取過多となりやすくなりま  
 す。

スープの代わりに温かい飲物にするだけでも  
 減塩となります

今回は果物のビタミンやショウガで身体を温  
 められる一品を提案してみました。

卵サンドも不足しがちな食物繊維を補うおか  
 らを加え、わさびやめんつゆなどアボカドに  
 合うように卵サラダの味付けをアレンジして  
 みました。

朝食は1日の活力となります。朝食を食べない  
 方は是非食べる習慣をつけていきましょう

こちらの料理は減塩の工夫の中の1, コクを加える(アボカド・マヨネーズ) 2, 香味  
 野菜を活かす(わさび・めんつゆの出汁) 3, 味を付けなくても食べられる食材を使う  
 (果物・ジュース) を使っています。他にも減塩の工夫の仕方は沢山あります。栄養指  
 導も行っているので食事で気になることがある方はぜひお越しください。