超簡単！ずぼらレシピ　朝食編

監修：恵庭市役所 介護福祉課　管理栄養士　釜田　亜紀子

★フランスパンのフレンチトースト

・食パンでも代用出来ますが、フランスパンにすることでかむ回数が増えるので、かむ力と飲み込む力を高め、口の周りの筋力アップにつながります。

【１人分】
エネルギー―303 kcal
たん白質　11.5 g
塩分　1.3g

作りやすい分量

フランスパン・・１本（2㎝厚さに切る）
卵・・・・・・・１個
牛乳・・・・・・100ml
砂糖・・・・・・大さじ1/2
粉チーズ・・・・大さじ１
バター・・・・・大さじ１

作り方

① フランスパンを１０等分に切る。
② バットに卵、牛乳、砂糖、粉チーズを入れ混ぜる。
③ ②に①を入れ浸す。
④ フライパンにバターを入れ、③を両面焦げ目がつくまで焼く。

★炊飯器で簡単！ポトフ

ポトフとは、肉と野菜をじっくり煮込んだフランスの家庭料理です。

炊飯器レシピのここがすごい！
その１：スイッチを押すだけ。調理中そばにいなくてもOK!
その２：芋、玉ねぎ等は丸ごとでも蒸し料理のようにやわらかくなり、しゃもじでも簡単に具が切れます

【１人分】
エネルギー―　261kcal
たん白質　18.7g
塩分　1.3g

作りやすい分量（2～3人分）

鶏手羽元・・・・４本
キャベツ・・・・1/4玉
かぶ・・・・・・１個
玉ねぎ・・・・・１個
じゃが芋・・・・２個
人参・・・・・・1/2本
ブロッコリー・・1/2株
水・・・・・・・700ml
コンソメ・・・・２個

作り方

① かぶ、玉ねぎ、じゃが芋は皮をむく。
② 炊飯器にすべての材料を入れスイッチ（普通炊飯で）を入れる。

※炊飯器の種類によっては、お米以外は出来ない場合があるので確認して下さい。

☝このポトフでは１日の野菜目安量の2/3量を摂る事が出来ます