

## \*葉酸たっぷり朝ごはんメニュー\*

エネルギー 535kcal たん白質 24.0g  
塩分 2.9g 葉酸 348μg

### アボカドとトマトのオープンサンド（1人分）

材 料	分 量	作り方
食パン（6枚切） アボカド トマト 塩 こしょう マヨネーズ	1枚 1/4個 1/4個 少々 ” 小さじ1	① トマトはスライスし、アボカドも種と皮を除いて、スライスします。 ② 食パンにトマトとアボカドを交互に並べ塩、こしょうをふりマヨネーズをかけてトーストします。

エネルギー 271kcal たん白質 7.1g  
塩分 1.2g 葉酸 64μg

### ほうれん草のココット（1人分）

材 料	分 量	作り方
ほうれん草 たまご ケチャップ 塩 こしょう ピザチーズ	100g 1個 大さじ1 少々 ” 20g	① ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切ります。 ② 耐熱容器にケチャップを塗り、①を入れて卵を割り入れ、卵黄につまようじで穴をあけます。 ③ ②に塩、こしょうをふり、ピザ用チーズをのせて、ラップをして電子レンジで1分30秒ほど加熱します。 * 電子レンジは機種により差がありますので、様子をみながらかけてください。



エネルギー 182kcal たん白質 13.2g  
塩分 1.6g 葉酸 238μg

### いちご

材 料	分 量	作り方
いちご	中3粒	



エネルギー 15kcal たん白質 0.4g  
塩分 0g 葉酸 41μg

### ホットミルク

材 料	分 量	作り方
牛乳	100ml	① マグカップに牛乳を注ぎ入れ、電子レンジで温めます。

エネルギー 67kcal たん白質 3.3g  
塩分 0.1g 葉酸 5μg