

『朝食を食べて、朝シャキーン』 しっかり朝食 応募用紙

フリガナ			学校名(所属名)	
氏名	記入例		別府溝部学園短期大学 食物栄養学科	
メールアドレス <input type="checkbox"/> PC <input type="checkbox"/> スマートフォン	@			
住所	〒 874 - 8567	電話番号	977 - 66 - 224	
大分県別府市亀川中央町29-10				


作品名： しっかり和食朝食	調理時間	1食分材料費
	30分	300円

作品のPRポイント (短時間で朝食の準備ができるアイデア等)

**短時間で朝食の準備ができるように、前日に炊飯セット、付け合せ野菜の塩ゆで、味噌汁の具も切っておき、野菜サラダは器に盛って冷蔵保存。
魚をグリルで焼き、出し汁で玉ねぎがを煮る間に朝食の準備ができあがります。**

審査の際、重要な採点基準となります。
たくさんアピールして下さいね！

給与栄養目標量	エネルギー	たんぱく質			脂質	ビタミンB1	ビタミンC	食塩相当量	
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)		
朝食1食分	600	20.0	16.0	90.0	200	3.0	0.40	35	2.3g未満
作成献立 栄養素量									



旬もりもり野菜サラダ

具たくさん味噌汁

料理写真の解説など

簡単焼き魚を主菜とした和定食風朝食です。
旬を楽しみむことができるように、こごみ、そら豆、スナップエンドウをたっぷり盛り合わせました。
食材バランスや栄養素バランスも考えました。
りんごは、よく噛むことで、すっきり目覚めることを目的に加えました。

※ それぞれの料理名を記入例のように記入して下さい