



# 朝ごはん 簡単レシピ (和食)



## ★わかめごはんアレンジおにぎり★

【材料 大人2人+子ども1人分】

ごはん	500g
わかめごはんの素	大さじ1

※子ども(3~5歳)ごはんの量は  
100g~120gくらいのコンビニ  
おにぎり1個分が目安です

★お好みでいろいろプラスしてみましょう

- ・しらす    ・鮭フレーク    ・ハム
- ・チーズ    ・焼き豚    ・炒り卵
- ・青菜(ほうれん草、小松菜、大根葉  
三つ葉など)

★焼きのり



### 【作り方】

- ①ご飯が炊きあがったら、わかめごはんの素を入れて混ぜ込み、やわらかくなるまでむらしておく。
- ②わかめごはんをベースにお好みで、しらすや鮭フレークを適量混ぜておにぎりを作り、のりで巻く。  
(※わかめごはんの素は商品によって異なるので、使用方法を見てください)

## ★レンジでできるかぼちゃの煮物★

【材料 大人2人+子ども1人分】

かぼちゃ	150g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
水	50cc



### 【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切る。
- ②深めの耐熱容器に調味料を入れてよくかき混ぜる。
- ③かぼちゃを入れて空気に触れないようラップをして、600Wのレンジで5分加熱する。
- ④一度とり出して上下を返すようにかき混ぜて、さらに2分加熱する。



## ★汁物(みそ汁または野菜スープ等)★

汁物は水分補給のほか、ビタミン、ミネラル、食物繊維など足りない栄養素を補います。

## ★季節の果物★

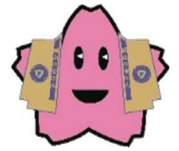
果物には、ビタミンや果糖、ブドウ糖が多く含まれています。朝に果物を食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖をとることができます。また、水分も多く、クエン酸などの有機酸を含む果物が多いので、唾液の分泌を促し、食欲の増進に役立ちます。

＝時短で朝食作り＝    ≪冷凍野菜を活用しましょう≫

野菜を冷凍しておくで朝食作りの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかために茹でて水気をよく絞り、小分けにして冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっと茹でるか、生のまま小分けにして冷凍します。にんじんは細切りや薄切りで生のまま冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。



# 朝ごはん 簡単レシピ (洋食)



涌谷町健康課健康づくり班

## ★さくさくピザトースト

### 【材料 トースト5枚分】

食パン (8枚切り)	5枚
玉ねぎ	1/4個
トマト	1個
ブロッコリー	2~3房
とろけるチーズ	5枚
塩・ケチャップ	少々
サラダ油	大さじ1弱



### 【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、トマトは半分に切って薄切りにする。ブロッコリーは茹でて細かく刻む。
- ②フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎとトマトを入れて炒め、塩、ケチャップで味をととのえる。
- ③食パンに②のをのせ、ブロッコリーとチーズをのせて、オーブントースターで3分焼き食べやすい大きさに切る。

## ★基本のスープ (冷蔵庫の好きな野菜を使って)



### 【材料 大人2人+子ども1人分】

キャベツ	1枚
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4個
水	3カップ
コンソメ	1個
(ベーコンやウインナー、卵をいれてもたんぱく質が取れてはっちりです◎)	

### 【作り方】

- ①キャベツは1cm四方、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょうに切る。
- ②鍋に水を入れ、たまねぎ、にんじんを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③やわらかくなったら、キャベツを入れひと煮立する。コンソメを入れて味を整える。(卵を落としてもOK)

## ★季節の果物

朝に果物を食べてエネルギーやビタミンを摂りましょう。



## 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

