

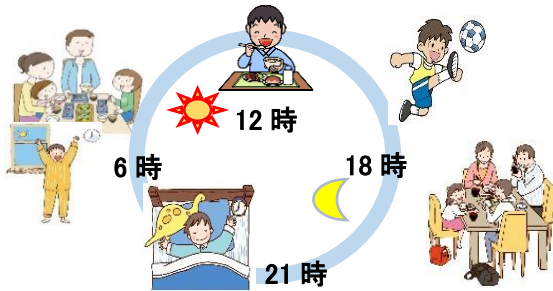
毎日きちんと朝ごはんレシピ 集 体も頭もスイッチオン! partⅢ

朝ごはんの効果

- ◆脳や体が活発に動き出す ◆肥満を予防する
- ◆集中力や体力がアップする ◆心の健康を保つ
- ◆排便を促す

生活リズムを整えよう!

生活習慣の乱れは、食生活や体調の乱れにつながる可能性があります。



主食+主菜+副菜の組み合わせで、 バランスをとろう!

主食	主菜	副菜
脳や体を動かす もとなる	筋肉や骨など体を作る	体の調子を 整える
ごはん	魚介類	野菜
パン	肉類	いも類
めん類	卵	海藻類
	大豆・大豆製品	キノコ類

その他(乳・乳製品・果物)
ビタミンやカルシウムの補給になる



※ レンジ加熱は 600w

※ 記載されている熱量(kcal)は1人分(概算値)

高砂市健康増進課

発行日令和5年2月14日

ごはん朝ごはん♪



☆サバ缶そぼろ(常備菜)

<アレンジメニュー紹介>

- ・炒り卵とサバ缶そぼろで2色丼
- ・豆腐とサバ缶そぼろでマーボー豆腐風

全量 575kcal

材料	分量
サバ味噌煮缶	150g(総量)
生姜(すりおろし)	小さじ2
えのき茸	1/4袋(200g/袋)
玉ねぎ(中)	1/2個
赤パプリカ	1/4個
サラダ油	大さじ1+1/2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① えのき茸、玉ねぎ、赤パプリカはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を軽く炒める。
- ③ サバ味噌煮缶を汁ごと加え、身をくずしながらさらに炒める。
- ④ おろし生姜、しょうゆを加え汁気が少し残っているとこで火を止める。

☆サラダツナライス(大人1人分) 394kcal

材料	分量
ごはん	茶碗1杯(150g)
ツナ缶(油漬け)	1/2缶(約40g)
ホールコーン缶	大さじ1(約10g)
レタス	小1枚
プチトマト	2個
すし酢	大さじ1

作り方

- ① レタスはちぎる。プチトマトはヘタをとる。
 - ② ごはんを器に盛り、すし酢を加えてざっくりと混ぜる。
 - ③ ②にツナ缶(軽く油を切る)、ホールコーン缶、レタスを加えて混ぜ、上にトマトを盛る。
- ・野菜は、手持ちの野菜でよい。
 - ・ハムやチーズ、茹で大豆等を加えるとタンパク質アップになります。

☆レンジで雑炊(小丼1杯分) 171kcal

材料	分量
ごはん	茶碗1/2杯(50g)
卵	1個
水	200cc
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
塩	少々
ねぎ(小口切り)	少々

作り方

- ① ごはんはザルに入れ、水で洗い水気を切る。
- ② 耐熱容器等に①のごはん、水、めんつゆを入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけ、レンジでごはんがやわらかくなるまで加熱する。(約3分間)
- ③ 溶き卵を回しかけ、軽くまぜてさらに約1分加熱し、ねぎをのせる。味をみて塩を加える。

野菜が足りない...と思ったら

- ・加熱せず食べられるトマト、きゅうり、レンジで加熱したブロッコリー、もやしなどを付け合わせる。
- ・汁物にワカメや切り干し大根(小さめにカットする)を具材にする

かんたん汁物♪



☆カップみそ汁(大人1人分) 61kcal

材料	分量
豆腐	1/8丁
カットワカメ	小さじ1
花かつお(又は粉かつお)	1/2パック(小さじ1)
水	150cc
味噌	小さじ2
ねぎ(小口切り)	少々

作り方

- ① 耐熱のカップに味噌、カットワカメ、花かつお、または粉かつお、水、豆腐(手でくずす)を入れる。
- ② レンジで約3分間加熱し、混ぜ合わせ、ねぎを散らす。

🌸レタスと鶏ミンチのスープ（3人分）93kcal

材料	分量
レタス	1/2玉
鶏ミンチ	100g
昆布（5cm角）	1枚
サラダ油	小さじ1
水	500cc
鶏ガラスープの素	小さじ1+1/2
酒・コショウ	少々
塩	少々

作り方

- 鍋にサラダ油をひき、中火で鶏ミンチを炒め酒とコショウをふりかける。
- ミンチの色が変わったら、水とキッチン用のハサミで細く切った昆布を加える。
- あくを取り除き、鶏ガラスープの素を加える。レタスを手で大きめにちぎり入れ、味をみて塩、コショウでととのえる。

・卵を割り入れる、春雨を加えるなどしてもよいでしょう。

・昆布は具材として食べましょう。

🌸レンジでクリームコーンエッグスープ（大人1人分）204kcal

材料	分量
クリームコーン（缶）	大さじ4
卵	1個
牛乳	100cc
塩・粗びきコショウ	少々
クルトン（あれば）	適量
パセリ（あれば）	適量

作り方

- 耐熱用カップに溶き卵、牛乳、クリームコーン（缶）を加えて混ぜ合わせる。ラップなしで、レンジで2分加熱し、よく混ぜる。
- ①に塩、粗びきコショウで味をととのえる。クルトンとみじん切りにしたパセリを散らす。

パンで朝ごはん♪

🌸じゃこマヨネーズパン（大人1人分）353kcal

材料	分量
食パン（6枚切り）	1枚
スライスチーズ	2枚
ちりめんじゃこ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- 食パンにマヨネーズを塗り、ちりめんじゃこ、スライスチーズの順にのせる。
- オーブントースターで焼く。チーズが溶けて焼き色がついてきたら出来上がり。

もちで朝ごはん♪

🌸レンジでもちのスープグラタン風（大人1人分）240kcal（味噌汁の場合）

材料	分量
もち（小）	2個
汁もの（味噌汁・スープ）	150cc
野菜（火の通りが早い）	適量（小松菜の葉、レタス等）
ピザ用チーズ	適量

作り方

- 耐熱皿にもちをおき、レンジで約30秒～40秒加熱し、軟らかくする。
- 汁、スープ等をもちが隠れる程度の量を注ぎ入れる。（昨夜の汁物等）
- 野菜を適当に切り、上に乗せる。
- ラップをふんわりかけ、レンジで約1分20秒加熱し、チーズをのせ、ラップをかけて余熱で軟らかくする。

・加熱時間は、硬さをみて調整が必要です。

簡単おかず♪

🌸冷凍ほうれん草のレンジソテー（1人分）97kcal

材料	分量
ほうれん草（冷）	60g
ハム	1枚
コーン（冷）	大さじ1
バター	小さじ1
塩・コショウ	少々

作り方

- 耐熱皿にほうれん草（冷）とコーン（冷）キッチン用のはさみで千切りしたハムとバターをのせ、ふんわりラップする。
- レンジで約1分30秒加熱し、塩・コショウで味をととのえて混ぜ合わせる。

🌸ツナとキャベツのレンジ蒸し（3人分）104kcal

材料	分量
キャベツ	5枚（約250g）
ツナ（缶）油漬け	1缶（70g）
ミックスベジタブル（冷）	大さじ3
酒	大さじ1
塩・コショウ	少々

作り方

- キャベツはざく切りにする。（又はちぎる）
- 耐熱ボウルに①とミックスベジタブル（冷）、油を軽く切ったツナ缶、酒を入れふんわりラップをしてレンジで約5～6分間加熱する。
- 仕上げに塩・コショウで味をととのえる。

簡単ジュース♪

🌸さっぱり！ヨーグルトドリンク（2人分）136kcal

材料	分量
レモン汁	50cc
プレーンヨーグルト	大さじ3
牛乳	150cc～200cc
はちみつ	大さじ1+1/2

- レモン汁・プレーンヨーグルト・牛乳をよく混ぜて、はちみつを溶かす。