

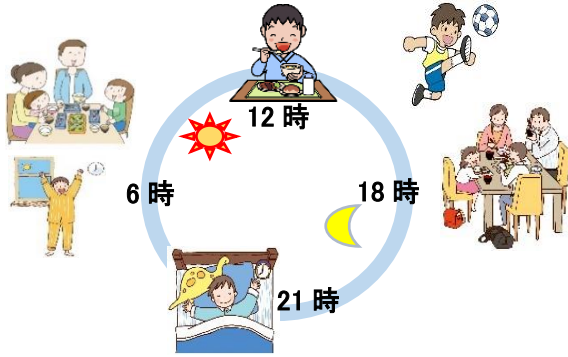
# 朝ご飯で 体も頭もスイッチオン!

## 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
- ◆学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!

生活習慣の乱れが食生活や体調の乱れにつながる可能性もあるので、夜型生活を改善しよう。



## 主食+主菜+副菜の組み合わせで、 バランスをとろう!

<p><b>主食</b> 脳や体を動かす もとなる</p>	<p><b>主菜</b> 筋肉や骨など体を 作る</p>	<p><b>副菜</b> 体の調子を 整える</p>
---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------

**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

## ごはん朝ごはん♪

### ✿手作りふりかけのおにぎり

ラップを広げ、ごはんをのせて、下のふりかけを混ぜ、丸める。お好みで、のりを巻いてもよい。

### ◇ツナのふりかけ (作りやすい分量)

材料	分量
ツナ缶	70g (小1缶)
醤油	小さじ1杯
酒	小さじ1杯
砂糖	A 小さじ1杯
みりん	小さじ1杯
いりごま	小さじ1杯

#### 作り方

フライパンに汁気を切ったツナ缶とAを入れ、水分がなくなるまで炒め、ごまを加える。

### ◇のりと卵のふりかけ (作りやすい分量)

材料	分量
卵	2個
ごま油	小さじ1/2杯
しょうゆ	小さじ1/2杯
塩	A ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
かつお削り節	1パック (約2g)
炒りごま	B 小さじ1杯
青のり	小さじ1/3杯
塩	ひとつまみ

#### 作り方

卵は割りほぐし、Aを加え混ぜる。ごま油をひき、炒り卵を作る。Bを加え混ぜる。

## ✿豆腐わかめ丼 (大人1人分)

材料	分量
ごはん	茶碗1杯
木綿豆腐	1/4丁
乾燥わかめ	小さじ1杯
ちりめんじゃこ	大さじ1杯
白いりごま	小さじ1/2杯
めんつゆ	お好みで

#### 作り方

- 豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで1分30秒加熱し、水切りする。
- ごはん①、乾燥わかめ、ちりめんじゃこを混ぜ、ごまを散らす。

## ✿チーズドリア (大人1人分)

材料	分量
ごはん	茶碗1杯
ハム	1枚
ピザ用チーズ	大さじ2杯
しめじ	20g
バター	5g
牛乳	1/2カップ
パセリ (粉)	適量

#### 作り方

- しめじは石づきをとり、ほぐす。ハムは細切りにする。
- フライパンを温め、バターを入れる。バターが溶けだしたら、ご飯、しめじを入れ炒める。
- 牛乳、ハム、チーズを加え混ぜる。
- ご飯がなじんできたら、皿に盛り、パセリをかける。

## 野菜が足りない...と思ったら

- ・加熱せず食べれるトマト、きゅうり、レンジでチンしたブロッコリー、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) などを足す。

手軽に用意できるものをプラスして栄養バランスUP!



## 簡単汁物♪

### ✿豆腐ととろろ昆布の味噌汁（大人1人分）

材料	分量
豆腐	1/6丁
とろろ昆布	適量
かつお節（小パック）	1パック
水	150cc
味噌	小さじ2杯

#### 作り方

- ① 耐熱容器に水、食べやすく切った豆腐を入れてレンジにかける（600w1分半）。
- ② 味噌を溶き入れ、かつお節を加えて混ぜ、とろろ昆布をのせる。

### ✿スピードコーンスープ（大人2～3人分）

材料	分量
コーンクリーム缶	1缶（約430g）
牛乳	約400cc
顆粒コンソメ	少々
乾燥パセリ	少々

#### 作り方

- ① 鍋にコーンクリーム缶を入れる。同じ缶に牛乳を注ぎ、鍋に入れる。
- ② 弱火で温め、顆粒コンソメを少々入れる。
- ③ 器にスープを注ぎ、パセリをふりかける。

### ✿レンジでミネストローネ（大人1人分）

材料	分量
トマトジュース	100cc
水	50cc
砂糖	少々
キャベツ	1枚
ミックスビーンズ	大さじ1杯
ソーセージ	1本

#### 作り方

- ① 耐熱カップに、ちぎったキャベツ、ミックスビーンズ、5mm幅に切ったソーセージを入れる。
- ② トマトジュース・水・砂糖を入れ、600wのレンジで約2～3分加熱する。

## パンで朝ごはん♪

### ✿じゃこマヨネーズパン（大人1人分）

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

#### 作り方

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、ちりめんじゃこ、スライスチーズを順にのせる。
- ② 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。

### ✿味噌バターコーンパン（大人1人分）

材料	分量
食パン	1枚
コーン缶（ホール）	大さじ2杯
味噌	小さじ1杯
みりん	小さじ1/2杯
バター	5g
小口ねぎ	少々

#### 作り方

- ① バターを耐熱容器に入れ、レンジにかけ溶かす。
- ② ①に味噌とみりん、小口ねぎ、コーン缶を入れよく混ぜる。
- ③ 食パンに②を塗って、オーブントースターで焼く。

### ✿きなこトースト（大人1人分）

材料	分量
食パン	1枚
牛乳（豆乳）	50cc
きなこ	小さじ2杯
砂糖	小さじ1杯
油（バター）	少々

#### 作り方

- ① 牛乳、きなこ、砂糖はよく混ぜる。
- ② 食パンは4等分に切り、①に両面浸す。
- ③ フライパンに油をひき、②を両面焼く。

# 毎日きちんと朝ごはん レシピ集 part 2

