

## 朝ごはんづくりのポイント

～朝ごはんはホップ・ステップ・ジャンプで!～

忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんを食べたいものです。

3日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

## ホップ! 主食

まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。

## ステップ! 主食+1品 (主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)

毎日、ごはんやパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

## ジャンプ! 主食+2品 (主菜 or 副菜 or 果物 or 牛乳・乳製品)

さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう!

## 家に準備しておく朝ごはん作りもラクラク!

## ● 主食の材料となるもの ごはん、パン、うどん

ごはんは1膳分約150gをラップに包み冷凍しておきましょう。500wの電子レンジで約3分で食べ頃になります。

## ● 主菜の材料となるもの 卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ウィンナーやハム、ちくわやかまぼこなど

そのままでも食べられて、調理が簡単にできるものがおすすめです。

## ● 副菜の材料となるもの キャベツ、ほうれんそう、きのこ、もやし、きゅうり、レタスなど

皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火の通りが早いものがおすすめです。

## ● 果物 季節の果物

みかんやバナナは子供でも簡単に皮をむくことができます。

## ● 牛乳・乳製品 牛乳、チーズ、ヨーグルト

そのまま食べるのはもちろん、チーズとパン、果物とヨーグルトというように組み合わせることもできます。





**おすすめポイント**  
 もやしときのこで食物繊維がたっぷりと摂れます。パセリ等で緑を添えると彩りもアップします。

# 野菜とキノコのレンジ蒸し

**材料** [2人分] *Ingredients For 2 People*

- ベーコン..... 2枚
- しめじ..... 40g
- もやし..... 40g
- にんじん..... 10g
- えのきたけ..... 20g
- しょうゆ..... 小さじ1
- ポン酢..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ2

A

副菜 主菜



**作り方** *Recipe*

1. しめじ、えのきたけを子房に分け、にんじんは食べやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。
2. お皿に①と、一口大にしたベーコンを盛り付ける。
3. ②にラップをして、電子レンジで4～5分加熱し、混ぜ合わせた④をかける。



**おすすめポイント**  
成長期にぴったり！  
緑黄色野菜、小魚、豆類、  
海草と、心がけて摂りたいものばかりです！

# 骨太納豆あえ



Ingredients For 2 People

- 小松菜 ..... 100 g
- 納豆 ..... 1 パック
- 長ネギ ..... 10 g
- のり ..... 1 枚
- しらす干し ..... 10 g



副菜   主菜



Recipe

1. 食べやすい大きさに切った小松菜を皿に広げ、電子レンジで2～3分加熱したあと、さっと水で冷やし、軽くしぼる。
2. 納豆にたれ、みじん切りにした長ネギを混ぜ、①とあえる。
3. 手でちぎったのりとしらす干しを②にのせる。



### おすすめポイント

今回はフライドポテトを使っていますが、じゃがいもでも美味しくできます。

# ポパイオムレツ

## 材料

[2人分]

Ingredients For 2 People

- たまご …………… 3個
- ベーコン …………… 12枚
- 牛乳 …………… 100ml
- フライドポテト …… 50g
- ほうれん草 …………… 100g
- サラダ油 …………… 小さじ1枚
- 塩・コショウ …… 少々

副菜

主菜

牛乳・  
乳製品



## 作り方

Recipe

1. ボウルにたまご、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
2. 1cm幅に切ったベーコン、フライドポテト、2cm幅に切ったほうれん草の順に炒め、塩・コショウで味を調える。
3. ①に②を入れ、軽く混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。



**おすすめポイント**  
 切干大根といえば和風の煮物ですが、お好み焼き風な味で食がすすみます。

# 切干大根のソース炒め

**材料**  
 [2人分]

Ingredients For 2 People

- 切干大根…………… 10g
- たまねぎ…………… 100g
- にんじん…………… 40g
- ピーマン…………… 20g
- ハム…………… 2枚
- 青のり…………… 少々
- お好み焼きソース… 大さじ1
- サラダ油…………… 小さじ1

A



副菜 主菜

**作り方** Recipe

1. 切干大根を水でもどし、水気を軽くしぼる。④を切っておく。
2. 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱し、①、④を炒め、お好み焼きソースで味を調える。
3. 皿に盛り付けをし、青のりをふりかける。

