

クック 373 パッド

朝ごはん②

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、少しづ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！

家に準備しておくと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

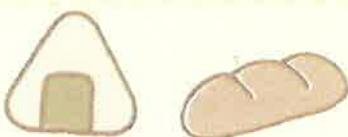
皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火の通りが早いものがおすすめです。

● 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。





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
A しょうゆ	小さじ1
ポン酢	小さじ1
ごま油	小さじ2

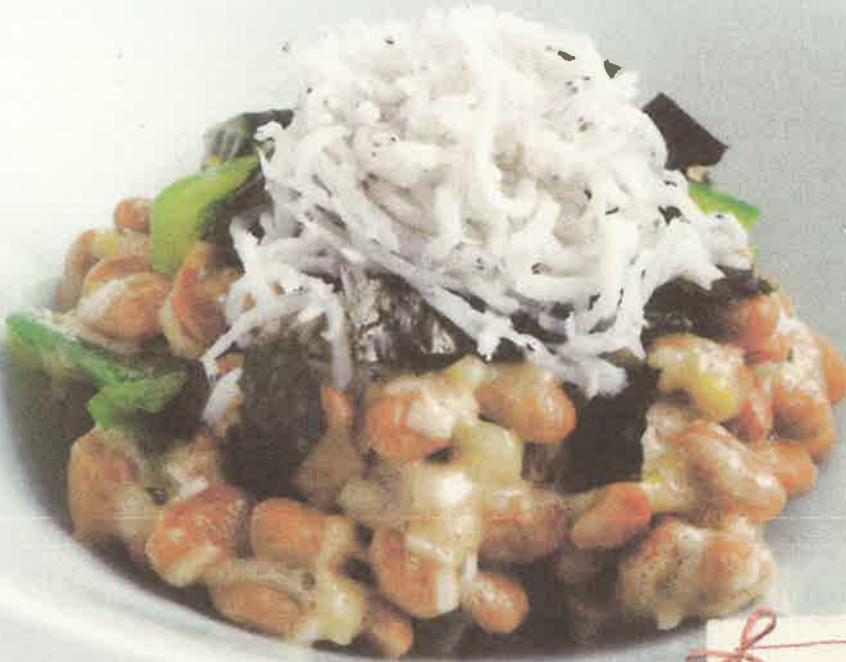
副菜 主菜



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Ⓐ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、心かけて摂りた
いものばかりです!

骨太納豆あえ

材料
[2人分]

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



作り方

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いで
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。



切干大根のソース炒め

材料
[2人分]

Ingredients For 2 People

切干大根	10 g
たまねぎ	100 g
にんじん	40 g
ピーマン	20 g
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。Ⓐを切っておく。
2. 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱し、①、Ⓐ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。