

和食編

ホップ! (主食)



ごはんにご飯かけや
つくだにをのせて

ステップ! (主食+1品)



プラスする1品の例
みそ汁、納豆、冷奴、卵焼きなど

ジャンプ! (主食+2品)



プラスするもう1品の例
ヨーグルトや果物をデザートに

洋食編

ホップ! (主食)



トーストにジャムやマーガリンを
ぬったり、チーズをのせて

ステップ! (主食+1品)



プラスする1品の例
野菜のソテー、レタスやきゅうりのサラダ、
牛乳・100%のフルーツジュース

ジャンプ! (主食+2品)



プラスするもう1品の例
目玉焼き
ハムやウィンナーのソテー





朝食に菓子パン!?

食べる習慣をつけるために、最初は菓子パンでもOK。しかし菓子パンは、エネルギーや脂質が多いので、できれば食パンやロールパンがおすすめです。

朝食にゼリー飲料!?

ゼリー飲料は簡単に飲むことができ、忙しい朝には、大変便利です。しかし残念ながら、このゼリー飲料の品名は「清涼飲料水」。これだけでは、朝食に必要なエネルギーや栄養を摂取することはできません。

CHECK! 理想的な朝ごはんとは?

-  温かい飲み物があること
-  ごはんやパンなどの主食を食べること
-  卵や豆類、乳製品などタンパク質のおかずを食べること
-  野菜や果物で、ビタミン・ミネラルをプラスすること



おすすめポイント

とても簡単にできるので
忙しい朝に
ぴったりです。

ブロッコリーのチーズ焼き



Ingredients For 2 People

- ブロッコリー…………… 1/2個
- コーン…………… 大さじ1
- マヨネーズ…………… 小さじ2
- ピザ用チーズ…………… 大さじ4



副菜

牛乳・
乳製品

作り方

Recipe

1. ブロッコリーを子房に切り分けてゆでる。
2. ブロッコリーとコーンをマヨネーズであえる。
3. 耐熱皿に②を入れ、チーズを散らし、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。



切干大根のビビンバ風



材料
[2人分]

Ingredients For 2 People

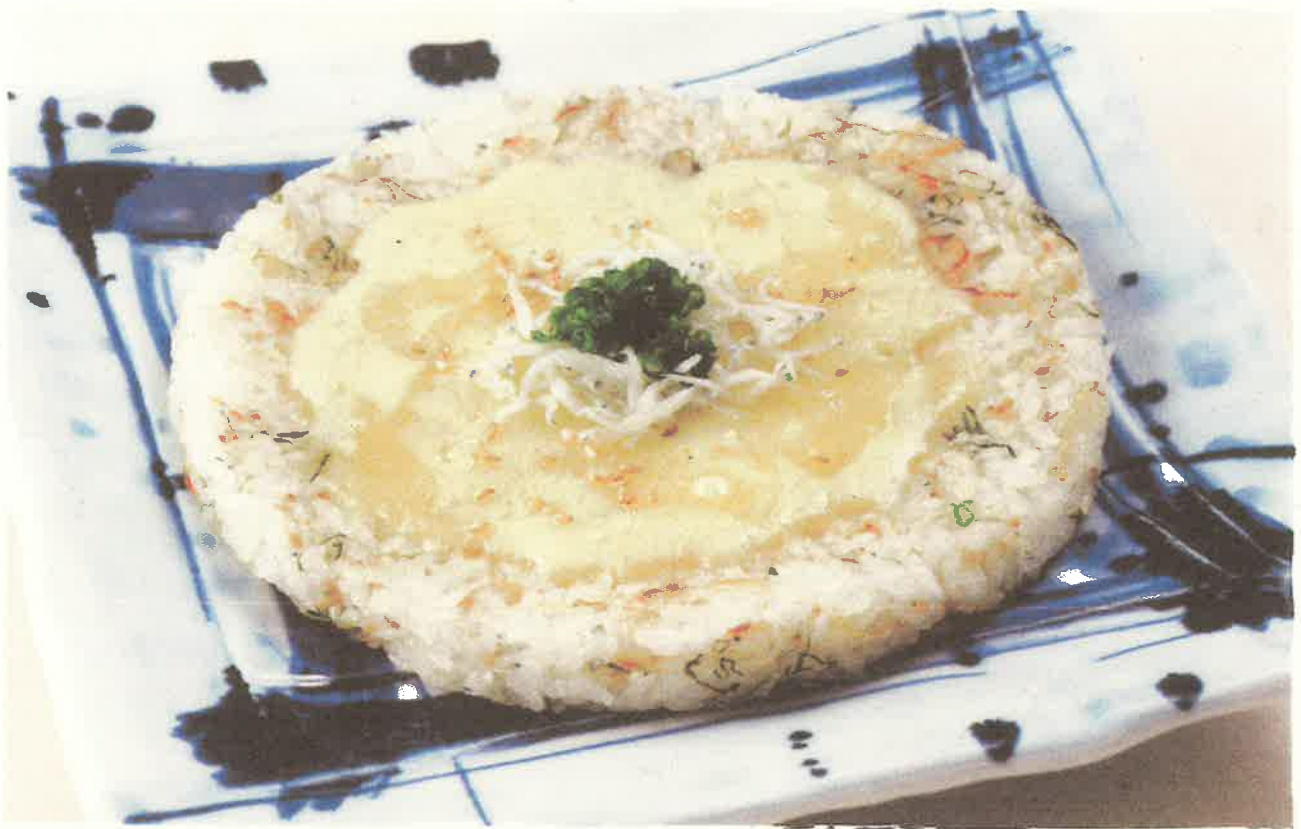
ごはん ……………	茶碗2杯分	砂糖 ……………	大さじ1
切干大根 ……………	12g	みりん ……………	小さじ1
にんじん ……………	15g		
油あげ ……………	1枚		
きざみこんぶ ……	4g		
ほうれん草 ……………	50g		
ちりめんじゃこ	20g		
目玉焼き ……………	2個		
しょうゆ ……………	大さじ1と1/2		



作り方

Recipe

1. 切干大根は水でもどし、2～3cmに切る。にんじんはせん切りにする。油あげは油抜きして、せん切りにする。きざみこんぶは水でもどす。
2. サラダ油を熱し、切干大根、にんじんを炒める。火が通ったら、油揚げ、ちりめんじゃこ、きざみこんぶを入れ、さらに炒める。
3. しょうゆ、砂糖、みりんを入れ、そこに水を少々入れ煮込む。
4. ほうれん草はゆでて2～3cmの長さに切る。
5. ごはんに③、④目玉焼きの順にのせる。



元気焼



Ingredients For 2 People

- ごはん 茶碗2杯分
- ちりめんじゃこ 大さじ1/2
- 大葉 5枚
- とろけるチーズ 20g
- ねぎ・ごま 少々



主食

牛乳・乳製品



Recipe

1. ごはんにちりめんじゃこ、刻んだ大葉を入れて、混ぜ合わせておく。
2. ①のごはんをうすくのぼして両面を焼く。
3. ②の上にとろけるチーズをのせる。
4. チーズがとろけたら、ねぎ・ゴマをトッピングする。



おすすめポイント

海草、きのこ、切干大根やアスパラガスなど、食物繊維がたっぷりなみそ汁です。

アスパラガスのみそ汁



Ingredients For 2 People

カットわかめ	6g
切干大根	10g
まいたけ	20g
油揚げ	20g
アスパラガス	40g
みそ	20g
にぼし	8g
水	240ml



副菜

作り方 Recipe

1. にぼしでだしをとる。わかめと切干大根は水で、もどす。
2. 食べやすい大きさに切ったまいたけ、油揚げ、アスパラガス、切干大根をだしに入れ、火にかける。
3. わかめを入れ火を止めたあと、みそを入れて味を調える。