

# 今月のレシピ

手軽に作れて朝食にぴったり！

## レンジフレンチトーストと 簡単ピクルス

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

### レンジフレンチトースト【材料(1人分)】

- ◆食パン……………1枚
- 卵……………1個
- A ○牛乳……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1/2



### 【作り方】

- 1 深めの耐熱皿などにAを入れて混ぜる。
- 2 食パンを一口大に切り、1の中に入れて混ぜる。
- 3 ラップをふんわりとかけ、500ワットの電子レンジで約2分加熱する。1が固まっていなければ、追加で加熱する。

### 簡単ピクルス【材料(2食分)】

- ◆ダイコン……………60g(約2.5cm)
- ◆ニンジン……………40g(約4cm)
- ◆キュウリ……………1本
- 酢……………大さじ2
- 水……………大さじ3
- B ○砂糖……………大さじ1
- 塩……………少々



### 【作り方】

- 1 鍋にBを入れて混ぜ、一度沸騰させた後、火を消し自然に冷ましておく。
- 2 ダイコンとニンジンは皮をむき、キュウリと一緒に小さめの乱切りにする。切った食材を熱湯で30秒程度ゆでて、熱いうちに1に漬ける。
- 3 冷めたら保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。1時間程度で食べ頃に。

市の管理栄養士が考案したレシピ



1食分の栄養価  
レンジフレンチトースト  
エネルギー-272kcal  
簡単ピクルス  
エネルギー-35kcal

### 今月のポイント

### 毎日の朝食は元気の源

朝食は脳や体を目覚めさせる効果があり、朝食を抜くと集中力や免疫力の低下などにつながることも。まずは簡単に食べられる物を取り入れて、朝食を取る習慣を付けることが大切です。

#### 朝食を取るためのひと工夫

#### 前日に準備をして朝の時間を節約

- ・献立を決めておく
- ・材料を切っておくなど

#### 洗い物を少なくして片付けを楽に

- ・1皿に盛りつける
- ・レンジで調理するなど

広告