

「プラス主菜・副菜」が元気のコツ★バランスアップで朝をスタート

ポイントは主食・主菜・副菜の3拍子

副菜

野菜、きのこ、海藻類など、ビタミンやミネラルの補給源となる。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など、筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれる。



主食

ごはん、パン、めん類など、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれる。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスが整います。牛乳・乳製品や果物もとりいれるとなおよし。単品にならないように心がけよう。

主菜も副菜も両方とれちゃう!レンジを使ったよくばりメニュー

「朝は時間がなくて朝食が食べられない」という人におすすめ! 準備の合間に電子レンジで調理して、時間を有効活用できるメニューです。

HPはこちらから



厚揚げと小松菜の簡単チャンプルー

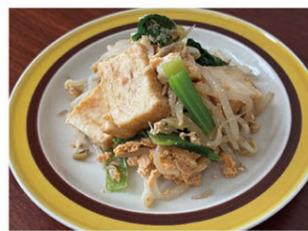
(エネルギー150kcal、たんぱく質10.8g、食塩相当量1.2g、野菜量70g)

<材料(2人分)>

- 厚揚げ 110g(1/2パック)
- 小松菜 50g(1/4束)
- もやし 90g(1/2袋)
- 卵 1個
- A 顆粒和風だし 小さじ1
- しょう油 小さじ1
- ごま油 小さじ1

<作り方>

- 厚揚げは縦3cm、横4cm、厚さ1cm程度の大きさに切る。野菜は洗い、小松菜は3cm程度の長さに切る。
- 大きめの耐熱容器に、もやし、小松菜、厚揚げの順に入れ、上から割りほぐした卵とAを回しかける。
- 500wで6分半ほど加熱する。(もやしに火が通っていない場合は、20秒ずつ追加して火が通るまで加熱する)
- 電子レンジから容器を取り出し、ごま油を回しかけて全体をさっくり混ぜる。
※電子レンジから容器を取り出すとき、熱いので注意する。



POINT 電子レンジ調理で、朝の時間を有効活用!

朝からあっさり豆乳スープ

(エネルギー102kcal、たんぱく質7.6g、食塩相当量1.2g、野菜量70g)

<材料(2人分)>

- 市販のサラダパック(レタス) 80g
- ホールコーン缶 60g(小1/2缶)
- 冷凍いんげん豆 4本
- かに風味かまぼこ 30g (スティック状のものであれば4本)
- 顆粒鶏がらスープのもと 小さじ1
- 水 100ml
- 無調整豆乳 200ml

<作り方>

- 大きめの耐熱容器のカップに水、レタス、コーン、冷凍のまま2cm位に折ったいんげん、ほぐしたかに風味かまぼこ、顆粒鶏がらスープのもとを入れる。
- 電子レンジ500w1分30秒加熱する。
- 豆乳を加えて、さらに500w1分加熱する。



POINT 生野菜は、加熱するとたくさんの量を食べられます。



レシピは中面にあります



朝ごはんデハッピーチャージ♪

食べたい! 朝おにぎりレシピ

厚別区「朝おにぎりレシピコンテスト」

受賞作品のおにぎりレシピをご紹介します♪

手軽でおいしいおにぎりから朝ごはんを始めてみませんか?

朝ごはんを食べるといいこといっぱい

- 寝ている間に消費した、脳や体のエネルギーの補給
- 体内時計をリセット
- 体温を上げて活動の準備
- 太りにくい体づくり
- 排便を促す
- 生活習慣病を予防
- 心の状態が良好
- 高い学力や体力・学習習慣



参考:農林水産省HP「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」、e-ヘルスネット「便秘と食習慣」

【発行・問合せ先】

札幌市厚別区保健福祉部健康・子ども課
(厚別保健センター) TEL:011-895-1881



SAPP
RO

令和8年3月発行



さっぽろ市
02-203-25-2614
R7-2-1715

札幌市厚別保健センター

一般部門 グランプリ

レンジだけで! 鶏の炊き込みご飯風おにぎり

<材料(1人分)>

・あったかいご飯	100g
・鶏ひき肉	30g
・ミックスベジタブル	20g(大さじ2)
・塩昆布	小さじ1
・白すりごま	小さじ1/2
・チューブ生姜	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1/2
・しょう油	小さじ1
・砂糖	小さじ1

<作り方>

- 1 大きめの耐熱容器に、ご飯以外の材料を全て入れて全体を混ぜ、ラップをぴっちりして、レンジ600w1分半から2分加熱する。
- 2 レンジから取り出して、きちんと鶏肉が加熱されているのを確認して全体を混ぜ、温かいご飯を入れてまんべんなく混ぜる。(火が通っていないようならレンジ加熱を10秒ずつ追加する)
- 3 ラップの上に混ぜたご飯をのせて、おにぎりの形ににぎり完成!
(熱いので注意!)



前日に具材を用意しておく、翌日混ぜて電子レンジでチンするだけなので簡単!



小・中学生部門 グランプリ

朝から食べたい! レンジでおにぎりオムライス

<材料(1人分)>

・薄切りベーコン	1枚 (ハーフタイプは2枚)
・ミックスベジタブル	10g(大さじ1)
・ケチャップ	大さじ1と1/2
・顆粒コンソメ	小さじ1/2
・卵	1個
・温かいご飯	100g

<作り方>

- 1 大きめの耐熱容器に薄切りベーコンをキッチンハサミで幅1cmくらいに切って入れ、ミックスベジタブル、ケチャップ、顆粒コンソメを入れて全体を軽く混ぜ、ラップをぴっちりしてレンジ600wで1分加熱する。
- 2 加熱中に別の容器に卵を割ってしっかり混ぜておく。
- 3 ①に②の卵を流し入れラップをしっかりとかけ600wで1分30秒加熱する。
- 4 レンジが終わったら取り出し、ご飯を入れてから全体をよく混ぜる。
- 5 2等分にして、ラップの上に混ぜたご飯をのせて小さめのおにぎりを2個にぎり完成。
(熱いので注意!) ※卵にしっかり火が通っていることを確認しましょう。



家にある身近な食材を使って、具材たっぷり満足感のあるおにぎりが食べられます!

一般部門 準グランプリ

ベーコンエッグおにぎり

<材料(1人分)>

・ハーフベーコン	2枚
・卵	1個
・ご飯	
・好きな調味料 (ケチャップ、マヨネーズ、 塩コショウなど)	
・薬物(レタスなど)	

<作り方>

- 1 フライパンを火にかけベーコンを並べる。(間を少し開けて)
- 2 真ん中に卵を割り置く。
- 3 ベーコンと卵が焼けたらご飯を置く。(ご飯はベーコンに収まるくらい平らに)
- 4 ご飯にケチャップなど乗せて味付けし、火を止めてフライ返しで半分たたむ。
- 5 レタスなどの上に乗せて手で持って食べる。



エリンギベーコンおにぎり

<材料(1人分)>

・ご飯	100g	・バター	小さじ1
・エリンギ	1本	・しょう油	小さじ1
・ハーフベーコン	1枚		

<作り方>

- 1 細かく切ったエリンギとベーコンをバター・しょう油で炒める。
- 2 ①を入れておにぎりをにぎる。



一般部門 ピカットくん賞

余ったポテトサラダで☆ポテトサラダチーズ焼きおにぎり

<材料(1人分)>

・温かいご飯	80g
・ポテトサラダ	50g
・とろけるチーズ	適量

<作り方>

- 1 ご飯とポテトサラダを混ぜ合わせる。
- 2 小判型ににぎる。
- 3 フライパンを温め、おにぎりの大きさのとろけるチーズを溶かす。その上におにぎりを置いてチーズがカリッとするまで焼く。
- 4 もう一つのおにぎりの大きさのチーズを溶かしておき、その上にひっくり返したおにぎりをのせて、カリッとするまで焼く。



小・中学生部門 ピカットくん賞

さばマヨと大葉のおにぎり

<材料(1人分)>

・ご飯	100g
・さばの水煮缶	1きれ
・大葉	2枚
・マヨネーズ	小さじ2
・焼肉のたれ	小さじ1

<作り方>

- 1 大きめのお皿にさばの水煮缶とマヨネーズを入れて混ぜる。
- 2 そこにちぎった大葉を加えて軽く混ぜる。
- 3 ①、②のところにご飯を入れて全体になじませる。
- 4 ①、②、③のところに焼肉のたれを入れてよくなじませる。
- 5 ラップを敷いて①、②、③、④で作ったものを置いてラップの上からにぎる。完成!



主食(おにぎりなど)に主菜と副菜をプラスすると、栄養バランスがアップした充実朝ごはんにレベルアップ☆詳しくは次のページへ