

## 栄養バランスの良い朝食にするために

～主食・主菜・副菜をそろえよう～

朝食を食べていない方やよりよくしたい方、  
少しずつステップアップをしてみましょう！

### STEP1 → まずは何かを食べる

おにぎりやパンなどの主食、バナナやエネルギー補給が  
できるドリンクから始めてもOK。

### STEP2 → 2品に増やす

主食 + 主菜 を組み合わせる。  
(ご飯と納豆、食パンとゆで卵 など)

### STEP3 → 3品そろえる

主食 + 主菜 + 副菜 を。

(納豆ごはんとかたくさんみそ汁、  
食パンとゆで卵とサラダ など)

→栄養バランスがアップ！

### 主食・主菜・副菜とは？

#### 【主食】

ごはん、パン、麺類など



#### 【主菜】

魚、肉、卵、大豆製品など



#### 【副菜】

野菜、海藻、きのこなど



#### 【汁物・その他】

味噌汁や乳製品、果物など



主食・主菜・副菜があると◎！

★具たくさんさんの汁物は副菜と考えます。

## 時短！簡単！朝ごはんの技

### ◎簡単に食べられるものを準備しておく

パン、コーンフレーク、ハム、納豆、ちくわ、トマト、バナナ、  
みかん、ヨーグルト、チーズ、缶詰、冷凍野菜など

### ◎洗い物を少なく

ワンプレートに盛り付け、キッチンさみをを使う、  
食器でレンジ調理など

### ◎前の晩に(時間がある時に)準備しておくとお楽チン！！

メニューを決める、夕食準備時に材料を切っておく、  
多めに作って冷凍しておくなど

汁物・その他



## 豆乳バナナドリンク

忙しい朝に飲む朝食



材料 2人分 1人分 144kcal

- 豆乳 200ml
- ヨーグルト 50g
- バナナ 1本
- レモン汁 小さじ2
- はちみつ 小さじ2

### 作り方 (調理時間：5分以内)

- 1 バナナをポリ袋に入れ、外側から手で押しつぶす。
- 2 1を器に入れ、他の材料も加えて混ぜ合わせる。

**注意！** 1歳未満のお子様には、はちみつを与えないで下さい。

汁物・その他



## ヨーグルトドリンク

混ぜるだけで簡単♪朝食習慣への第一歩



材料 1人分 1人分 79kcal

- 飲むヨーグルト 100ml
- 野菜ジュース 50ml
- \* マンゴーなどフルーツジュースでも美味！

### 作り方 (調理時間：5分以内)

- 1 コップに材料を入れ、混ぜ合わせる。

汁物・その他



## 即席わかめスープ

後片付け楽チン！職場でも簡単に作れます



材料 1人分 1人分 15kcal

- 乾燥わかめ ひとつまみ
- 白ごま ひとつまみ
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 湯 200ml
- 小ねぎ(お好みで) 1本

### 作り方 1 マグカップに材料を入れ、湯を注ぐ。

\* 「鶏がらスープの素」を「だし入りみそ」にするとみそ汁の完成！  
(調理時間：5分以内)

札幌市食育情報ホームページ

札幌市食育情報 検索

札幌市



さっぽろ市  
02-F06-18-621  
30-2-470

# ジタン カンタン 時短！簡単！朝ごはん！

朝は時間がない…

朝ごはんの栄養バランスを考えるなんて大変…  
とっていませんか？

短時間で作れる朝ごはんレシピを集めました。  
しっかり食べて元気な1日を過ごしましょう♪



## ■チーズ焼きおにぎり <主食>

材料 2人分 1人分 321kcal

ごはん2膳、A(ピザ用チーズ適量、かつおぶし小袋 1/2袋、  
白ごま大さじ1/2、青のり大さじ1/2)、しょうゆ少々、油適宜

### 作り方

- 1 ごはんにAを混ぜ、おにぎりを作る。
- 2 しょうゆを塗り、油をひいたフライパンで焼き色がつくまで  
両面焼く。(調理時間：5分以内)

## ■食べるスープ <主菜・副菜>

材料 2人分 1人分 149kcal

ソーセージ2本、冷凍ブロッコリー50g、ミックスベジタブル  
50g、水200ml、コンソメ小さじ1(1/2個)、こしょう少々

### 作り方

- 1 ソーセージはそのまま、又は一口大に切る。
- 2 鍋に水とコンソメを入れて熱する。沸騰したら他の材料を加  
えて煮て最後にこしょうをふる。(調理時間：5分以内)

## ■ヨーグルト

朝ごはんの役割

- ・体や脳のエネルギー補給
- ・体温を上げ、からだが目覚める
- ・消化器が働く



主食



主菜



## レンジフレンチトースト

おやつにもどうぞ



材料 1 人分 1 人分 272kcal

- 食パン 1 枚
  - 卵 1 個
  - 牛乳 大さじ3
  - 砂糖 大さじ 1/2
- 又は、スティックシュガー 4 g 1 本

### 作り方

- 1 深めの皿等に卵、牛乳、砂糖を入れ混ぜる。
- 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、レンジで2~3分加熱する。  
\* 卵液が固まっていなければ、追加で加熱する。

### 組み合わせ例

レンジフレンチトースト、即席わかめスープ、サラダ

### 前の晩の準備

食パンを切っておく。

調理時間5分以内

主食



主菜



副菜



## 鮭ごはん

ごはん混ぜるだけ



材料 2 人分 1 人分 345kcal

- ごはん 2 膳
- 鮭フレーク 大さじ2
- 冷凍枝豆 軽く2つかみ(80g)
- 冷凍コーン 大さじ2(20g)
- 白ごま 大さじ1/2

### 作り方

- 1 枝豆はレンジで加熱し、さやから出す。コーンもレンジで加熱する。ごはん材料を混ぜ合わせる。

### 組み合わせ例

鮭ごはん、みそ汁、ブロッコリーのソテー

調理時間5分以内

主菜



副菜



## レタス卵炒め

あっという間にできあがり



材料 2 人分 1 人分 112kcal

- レタス 小 1/2 個(140g)
- 卵 2 個
- 油 小さじ2
- 塩・こしょう 少々

### 作り方

- 1 レタスは一口大にちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、卵を炒める。半熟になったらレタスを炒め、塩・こしょうをふる。

### 組み合わせ例

パン、レタス卵炒め、豆乳バナナドリンク

### 前の晩の準備等

レタスをちぎっておく。市販のカット野菜を使う。キャベツ、ピーマン、冷凍野菜なども可。うま味のでるツナやちくわ等を入れてもよい。

調理時間5分以内

主菜



副菜



## 納豆とかいわれ菜のあえ物

いろいろ混ぜてバランスアップ



材料 2 人分 1 人分 80kcal

- ひきわり納豆 1 パック
- しょうゆ 小さじ1
- スライスチーズ 1 枚
- 焼き海苔 1/2 枚
- かいわれ菜 1/2 パック

### 作り方

- 1 チーズと海苔はちぎり、かいわれ菜は短く切る。
- 2 納豆はしょうゆを加えて混ぜ、1と混ぜ合わせる。  
\* 2個分の溶き卵を入れ、オムレツにしてもおいしい。

### 組み合わせ例

ごはん、納豆とかいわれ菜のあえ物、即席わかめスープ

調理時間5分以内

主菜



副菜



## かぼちゃのチーズ焼き

朝食はもちろん、お弁当にも



材料 2 人分 1 人分 166kcal

- 冷凍かぼちゃ 100g
- マヨネーズ 大さじ1
- スライスベーコン 1 枚分
- ピザ用チーズ 20g

### 作り方

- 1 冷凍かぼちゃをレンジで解凍し、ポリ袋に入れる。
- 2 1にマヨネーズを加えて、袋の上から手で押し、混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器等に袋から出した2をのせ、切ったベーコン、ピザ用チーズをのせて、焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。

### 組み合わせ例

パン、かぼちゃのチーズ焼き、ヨーグルトドリンク

### 前の晩の準備等

ベーコンを切っておく(1パックまとめて切って冷凍可。)

調理時間10分以内

主菜



副菜



## ブロッコリーのソテー

冷凍野菜で下ゆで要らず



材料 2 人分 1 人分 57kcal

- 冷凍ブロッコリー 80g
- ソーセージ 2 本
- 油 小さじ1
- 塩・こしょう 適量

### 作り方

- 1 冷凍ブロッコリーをレンジで解凍する。
- 2 ソーセージは一口大に切る。
- 3 1、2を油で炒め、塩・こしょうし、盛り付ける。

### 組み合わせ例

パン、ブロッコリーのソテー、牛乳

### 前の晩の準備等

ソーセージを切っておく(1袋まとめて切って冷凍可)。冷凍ほうれん草、冷凍さやえんどうでもよい。

調理時間5分以内

「大さじ」等は、身近なもので代用できます。大さじ1は 15ml=カレースプーン1杯=ペットボトルのキャップ2杯分。大さじ1=小さじ3