バランスのよい朝ごはん へのステップアップ

朝ごはんを食べていない人は、まず主食だけでも食べるようにしましょう。
そして、すでに食べる習慣のある人は、体のために少しずつ栄養バランスを整えていきましょう。

まずは何か食べるところから

おにぎりなどの主食や、バナナ、牛乳など

主食＋主菜を組み合わせる

ごはん＋納豆
食パン＋ゆで卵など

主食＋主菜＋副菜を組み合わせる

納豆ごはん＋具だくさんみそ汁
食パン＋ゆで卵＋サラダ
など

時短朝ごはんのコツ

1 簡単に食べられるものを常備する

- 封をあけるだけ、器にあけるだけなど、すぐに食べることができる食品を常備する

☆パン、シリアル
☆ハム、ちくわ、バナナ、チーズ、ヨーグルト、缶詰
☆カット野菜・フルーツ　など

2 洗い物を少なくする

- 耐熱容器でのレンジ調理
- キッチンばさみを使う
- 大皿や丼ぶりに盛り付ける

など

3 時間のある時に準備する

- 下味をつけた肉や茹でた野菜を冷凍しておく
- 夕食を作るときに多めに作っておく

など

札幌市ウェルネス推進部ウェルネス推進課
TEL 011-211-3516

さっぽろ市
02-F08-26-1007
R8-2-750

簡単！時短！

朝ごはんバランスアップレシピ

たんぱく質と**野菜**をプラス

包丁いらず 一皿で！

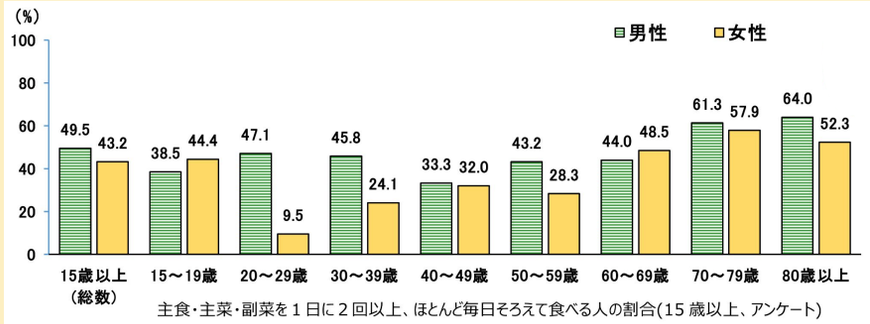
レンジだけで！

朝ごはんは大切、と分かってはいても、朝は忙しくて栄養バランスまで考えられない……という方も多いのではないでしょうか。
そんな方に、いつもの朝ごはんの栄養バランスがぐっと良くなる簡単レシピをご紹介します。
少しの工夫で、より健康的な朝ごはんを作ってみませんか？

みなさん、食事のバランスはとれていますか？

主食・主菜・副菜を「ほとんど毎日」そろえて食べる人※は70歳未満では男女とも5割以下になっています。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が高い人ほど、栄養バランスがよいことが分かっています。

※1日に2回以上そろえて食べる人



（令和4年札幌市健康・栄養調査報告書より）

レンジだけで簡単レシピ3品をご紹介！

※加熱時間はレンジのメーカーや機種、容器の種類などによって変わるため、様子を見て加減してください。

ハムと野菜のパングラタン

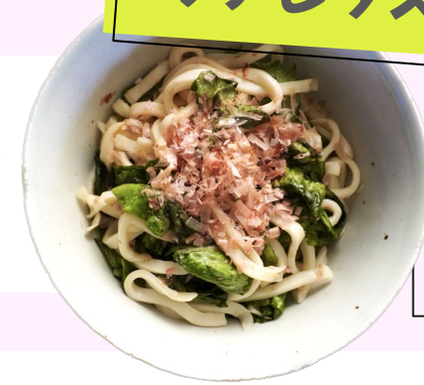
【材料】1人分
- 食パン(6枚切り)・・・・・・・・・1枚
- お好みの即席スープの素・1/2袋
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・100ml
- ロースハム・・・・・・・・・・・・・ 1枚
- 冷凍ブロッコリー・・・・・・・・・2房
- 冷凍コーン・・・・・・・・・・・大さじ1
- 粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・5振り

【作り方】
①ハムと食パンは食べやすい大きさにする。
②耐熱容器に即席スープの素、牛乳を入れ混ぜる。
③食パンを②に浸し、コーン、ハム、ブロッコリーをのせ、粉チーズを振りかける。
④ラップをかけずに電子レンジ(600W)で4分加熱する。

★ポイント★即席スープはポタージュ系はもちろん、トマト系やコンソメ系でもおいしくできます。

(1人分)
エネルギー:355kcal
たんぱく質:15.5g
食塩相当量:1.9g

ツナレタスうどん



【材料】1人分
- 冷凍うどん・・・1袋(200g)
- ツナ缶・・・・小1/2缶(35g)
- レタス・・・・・・・・・・・・・50g
- ポン酢しょうゆ・・・小さじ2
- かつお節・・・・・・・・・・・少々

(1人分)
エネルギー:298kcal
たんぱく質:12.9g
食塩相当量:1.7g

【作り方】
①レタスは食べやすい大きさにちぎり、耐熱容器に入れ、ツナと混ぜ合わせてから電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
②①の上に冷凍うどんをのせ、表示の時間で加熱する。
③ポン酢を加えて全体を混ぜ、仕上げにかつお節をふる。

ビビンバ風ごはん

【材料】1人分
- ごはん・・・・・・・・・・150g
- 卵・・・・・・・・・・・・・・1個
- 豚ひき肉・・・・・・・・30g
- 冷凍ほうれん草・・・30g
- もやし・・・・・・・・・・・20g
- 焼き肉のたれ・・・小さじ2
- コチュジャン・・・・小さじ1

(1人分)
エネルギー:399kcal
たんぱく質:17.0g
食塩相当量:1.9g

★ポイント★
お好みでごまや海苔を加えてもおいしくいただけます。

【作り方】
①耐熱容器に卵を割りほぐし、ひき肉、冷凍ほうれん草、もやし、調味料を加え、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。
②取り出してすぐにごはんを加えて、具とごはんをよく混ぜ合わせる。

このリーフレットに掲載しているレシピは大人向けです。
お子さんには切り方や味付けを工夫して調整しましょう。

消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!」→