朝食習慣をつけよう

これならできる！朝ごはん レシピ集

協力：北海道大学学生（よさこいチーム：テスク＆祭人、北海道大学"縁"｜学生と地域で考えるまちづくり会 NeoLos（ネオロス）札幌北）

作成：札幌市北区健康・子ども課（北保健センター）

はじめに

　このレシピ集では、朝食習慣をつけるための工夫やレシピをご紹介しています。
朝ごはんを食べることは、

①1日の体内リズムを整え、眠っていた体を活動モードに切り替える
②体温を上げ、元気に動くことができる
③脳のエネルギー源である「ブドウ糖」を補給する

などにつながります。

　また、朝食欠食を続けることで、

①間食摂取や昼食、夕食のまとめ食いにつながり、1日のエネルギー摂取量が多くなる
②食事回数の減少により、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増加し、体脂肪が蓄積する

など、肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクにつながります。

　朝ごはんは、体調管理や体作りにとても大切な役割を担っています。
みなさんの「これならできる！」ことから取り組んでみませんか。

このレシピ集は、北区 HP「これならできる！朝ごはん」へ掲載しています

動画版も掲載しています

〈動画掲載レシピ〉
・納豆チーズトースト
・フレンチトースト
・ツナロール＆ベジタブルスープ
・おかずそぼろ＆ドライカレー
・さんま缶の卵とじ丼

すぐに食べられるものを用意しよう

事前に準備しておくと、手軽に食べられます。

主食 炭水化物を多く含む	ごはん（冷凍おにぎり）、パン、シリアル、カップ麺、栄養補助食品、バナナ
主菜 たんぱく質を多く含む	ウインナー、魚肉ソーセージ、卵、納豆、豆腐、チーズ、牛乳、ヨーグルト、飲むヨーグルト、豆乳、サラダチキン、冷凍食品（枝豆や肉魚系のおかず）
副菜 ビタミン・ミネラル 食物繊維を多く含む	野菜ジュース、果汁 100%ジュース、市販のスムージー、果物、ミニトマト、きゅうり、インスタントスープ（トマト・コーンスープ等）、冷凍食品（野菜のおかず）

朝ごはんを定番化しよう

　朝ごはんの献立を毎回考えることは、大変です。メニューを「定番化」し、考える負担を減らすと、習慣化しやすくなります。

　このレシピ集では、『時短・簡単・お手頃レシピ』と『1週間の献立例』を紹介しています。

　献立例を参考に、自分好みの「my 定番朝ごはん」を考えてみませんか。

★朝ごはんを作ってみよう！ ～時短・簡単・お手頃レシピ～

1. ごはんのお供 ―――p.3
2. パンアレンジ ―――p.4～5
3. インスタントスープ・みそ汁を使った即席レシピ ―――p.6～7
・ベジタブルスープ
・サラダチキンとチーズのトマトスープ
・焼きキャベツとウインナーのみそ汁
・玉ねぎとかき玉のみそ汁
・豆腐とキャベツのみそ汁
4. キャベツアラカルト ―――p.8
・ツナとキャベツのごまマヨサラダ
・キャベツの塩昆布あえ
・サラダチキンとキャベツのレンチン蒸し
5. 常備品で簡単一品 ―――p.9
・味付け卵
・ツナとチーズの温豆腐
・豆腐の卵とじ丼
6. 作り置き！おかずそぼろでアレンジ ―――p.10～11
・基本のおかずそぼろ
・おかずそぼろとカット野菜の炒め物
・焼うどん
・ドライカレー
・マーボー豆腐
・おかずそぼろで2色丼
7. 缶詰活用レシピ ―――p.12
・もやしチャンプルー
・トマト缶スープ
・さんま缶の卵とじ丼

このレシピ集に掲載しているメニューは、

1品ほぼ100円以下で作れます！

（一部 200 円を超えるものがあります）

※全レシピに１人分の【参考価格】を掲載しています。価格は、2023 年 5 月現在の北保健センター近隣商店価格を参考に計算しています。

時短・簡単のための一工夫

・電子レンジで簡単
・カット野菜、インスタント、缶詰などの使用
・後片付けの手間軽減（アルミホイル、ポリ袋活用）
・冷凍保存を活用

※各レシピでご紹介している調理時間は目安です。
※計量スプーンがない場合は、大さじはカレースプーン、小さじはティースプーンで代用できます。

★my定番朝ごはん1週間の例 ―――p.13～14

【調理、保存の注意点】

・調理の前に石けんで手を洗いましょう
・調理済みの食品は室温に放置せず、すぐに食べましょう
・作り置きする場合は、冷ました後速やかに冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べきるか、冷凍保存しましょう
・食中毒予防のため、作り置き料理は必ず再加熱してから食べましょう
※以下、再加熱のポイント
・中心部までしっかり加熱しましょう（中心温度 75 度以上、1 分間以上が目安）
・みそ汁やスープは沸騰させましょう
・電子レンジ加熱の場合は、加熱ムラのないよう時々かき混ぜましょう

1. ごはんのお供

少ない食材で、味付けも失敗なし！誰でも美味しく作れます。具材をのせるひと手間で、満足感アップ！

卵（46 円）

納豆（46 円）

鮭フレーク（57 円）

お茶漬け（39 円）

キムチ（35 円）

ツナマヨ（54 円）

なめたけ（46 円）

サバ味噌煮缶（68 円）

焼きのり（29 円）

サンマ蒲焼き缶（135 円）

定番ごはんのお供の簡単アレンジ

卵かけごはんにちょい足し！

かつお節（61 円）

ねぎ（53 円）

塩昆布（54 円）

なめたけ（71 円）

冷凍ほうれん草（66 円）

冷凍オクラ（56 円）

おろしニンニク（51 円）

焼きのり（50 円）

めかぶ（100 円）

しらす（108 円）

納豆にちょい足し！

焼きのり（50 円）

大根おろし（50 円）

かいわれ大根（52 円）

梅肉（71 円）

冷凍オクラ（56 円）

しらす（107 円）

しば漬け（63 円）

かつお節（60 円）

ねぎ（53 円）

卵黄（71 円）

めかぶ（99 円）

なめたけ（70 円）

2.パンアレンジ

食パンやロールパンに食材を＋αすると、色々なメニューにアレンジができます。
また、オーブントースターでパンを焼く際はアルミホイルを敷き、そのままお皿にのせると、お皿の汚れも最小限！洗い物の手間を減らせます。

【＋αのおすすめ食材】
ミックスベジタブル(冷凍)、インスタントスープ、納豆、しらす、缶詰(ツナ・さば)、卵、ハム、ウインナー、とろけるチーズなど

ピザ風トースト　調理時間 3 分

【材料(1 人分)】
食パン…1 枚
ケチャップ…適量
マヨネーズ…適量
ハム…1 枚
とろけるチーズ…1 枚
(またはピザ用チーズ)

【作り方】
1.食パンにケチャップとマヨネーズを塗り、その上にハム、チーズをのせる。
2.オーブントースターでこんがりと焼き色がつくまで焼く。

ベジハムトースト　調理時間 3 分

【材料(1 人分)】
食パン…1 枚
ハム…2枚
ミックスベジタブル(冷凍)
…大さじ 2 強
マヨネーズ…適量

【作り方】
1.食パンの上にハムを乗せ、その上にミックスベジタブルを冷凍のまま散らす。マヨネーズをお好みの量かける。
2.オーブントースターでこんがりと焼き色がつくまで焼く。

動画はこちら↓

納豆チーズトースト　調理時間 3 分

【材料(1 人分)】
食パン…1 枚
納豆…1 パック(タレ付)
とろけるチーズ…1 枚
(またはピザ用チーズ)
青のり…適量
(またはかつお節)

【作り方】
1.納豆は付属のタレを入れて混ぜる。タレが付いていない場合はしょうゆを少量入れる。
2.食パンにチーズ、納豆をのせ、オーブントースターでこんがりと焼き色がつくまで焼く。
3.青のりをかける。こってり派は焼く前にマヨネーズをかけても。

フレンチトースト　調理時間 3 分

【材料(1 人分)】
食パン…1 枚
卵…1 個
牛乳(または豆乳)…100ml
砂糖…大さじ 1

電子レンジで
簡単！

【作り方】
1.耐熱の深皿(または大きめのマグカップ)に卵を割り入れ、牛乳、砂糖を加えて混ぜる。
2.食パンを食べやすい大きさに手でちぎり、1 に入れて卵液がパン全体に浸み込むように混ぜる。
3.ラップをせずに電子レンジ(600W)で 2 分 30 秒加熱する。

スープ浸パン　調理時間 1 分

【材料(1 人分)】
食パン…1 枚
(またはロールパン 2 個)
インスタントスープ…1 食分
熱湯…スープに記載の分量

【作り方】
1.インスタントスープをカップに入れ、熱湯を注いでよく混ぜる。
2.パンを浸す。
※お好みでディップしても OK。

ウインナーロール　調理時間 3 分

【材料(1 人分)】
ロールパン(プレーン)…2 個
ウインナー…2本
ケチャップ…適量

同時調理で
時短！

【作り方】
1.ロールパンの真ん中に切れ目を入れる。
2.オーブントースターにアルミホイルを敷き、パンとウインナーをのせ、こんがりと焼き色がつくまで焼く。
3.パンの真ん中にウインナーをはさみ、ケチャップをかける。

ツナロール　調理時間 1 分

【材料(1 人分)】
ロールパン(プレーン)…2 個
ツナ缶…1 缶(70g)
マヨネーズ…適量
※彩りにかいわれ大根を使用

【作り方】
1.油を切ったツナをマヨネーズであえる。(からしや黒こしょうを加えても美味しいです)
2.ロールパンの真ん中に切れ目を入れ、1 をはさむ。

3.インスタントスープ・みそ汁を使った即席レシピ

インスタントスープやみそ汁はお湯を注ぐだけで、簡単においしい汁物ができます。そのままでもおいしいですが、食材をプラスすることで、満腹感と栄養価がアップします。

【スープに入れる＋α のおすすめ食材】

主食…ごはん、しゃぶしゃぶ用のもち、パン、クラッカーなど

主菜…サラダチキン、ウインナー、豆腐、卵、とろけるチーズなど

副菜…キャベツ、玉ねぎ、レタス、冷凍野菜（オクラ、ほうれん草、ブロッコリーなど）、ミックスベジタブル（冷凍）、乾燥わかめなど

味付け…おろししょうが（チューブ）、おろしにんにく（チューブ）、粉チーズ、ラー油など

洋風スープ

コーンスープ、トマトスープやチャウダー等、色々な味のスープから、お好みのものを見つけてみませんか。

ベジタブルスープ　調理時間 1 分

【材料（1 人分）】

ミックスベジタブル（冷凍）…大さじ 3

インスタントスープ（お好みのもの）…1 食分

熱湯…スープに記載の分量

【作り方】

1.耐熱の深皿かマグカップにインスタントスープ、ミックスベジタブルを冷凍のまま入れる。

2.熱湯を注ぎ、よく混ぜる。

サラダチキンとチーズのトマトスープ　調理時間 2 分

【材料（1 人分）】

インスタントスープ…1 食分

サラダチキン…1/4 枚

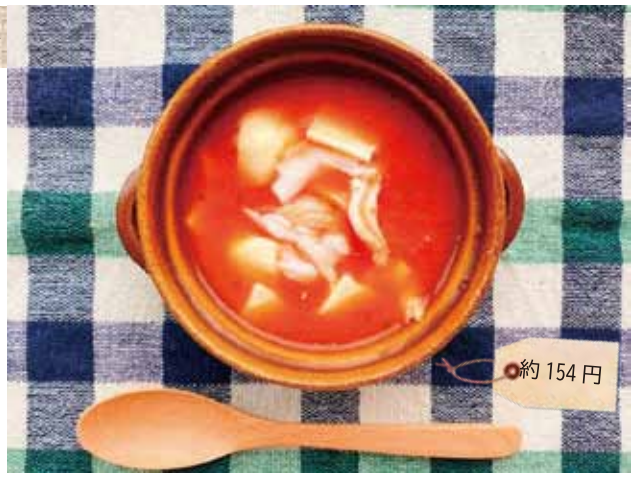
とろけるチーズ…1 枚

熱湯…スープに記載の分量

【作り方】

1.サラダチキンは食べやすい大きさにほぐしておく。

2.耐熱の深皿または、大きめのマグカップにインスタントスープを入れ、熱湯を注いで混ぜ、1 とチーズを盛り付ける。



焼きキャベツとウインナーのみそ汁　調理時間 2 分

【材料(1 人分)】

ウインナー…2 本　　キャベツの葉…1/2 枚

油…適量　　インスタントみそ汁…1 食分

水…インスタントみそ汁に記載の分量

【作り方】

1.キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。

2.鍋に油を中火で熱し、キャベツとウインナーを焼き色がつくまで炒める。

3.鍋に水を入れ、沸騰したら火を止め、インスタントみそ汁を入れて混ぜる。

玉ねぎとかき玉のみそ汁　調理時間 2 分

【材料(1 人分)】

玉ねぎ…1/8 個(25g)

卵…1 個

インスタントみそ汁…1 食分

水…インスタントみそ汁に記載の分量

乾燥わかめ…ひとつまみ

【作り方】

1.玉ねぎは薄くスライスする。卵は溶いておく。

2.鍋に水と玉ねぎを入れ、玉ねぎが透明になってきたら強火で沸騰させる。卵を少しずつ入れて、全体を混ぜる。

3.卵に火が通ったら火を止める。インスタントみそ汁と乾燥わかめを入れて混ぜる。

電子レンジで
簡単！

豆腐とキャベツのみそ汁　調理時間 3 分

【材料(1 人分)】

豆腐 小…1/2 パック(75g)　　インスタントみそ汁…1 食分

キャベツの葉…1/2 枚　　乾燥わかめ…ひとつまみ

水…インスタントみそ汁に記載の分量

【作り方】

1.キャベツは手で小さくちぎる。

2.豆腐はスプーンで食べやすい大きさにすくって、深めの耐熱容器に入れる。

3.1、2 の材料と水を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で 2 分加熱する。
※キャベツがかたい場合はさらに加熱する。

4.インスタントみそ汁と乾燥わかめを入れて混ぜる。

4.キャベツアラカルト

野菜の中でも比較的日持ちのするキャベツは使いやすい野菜です。
包丁を使わず、手でちぎって調理できますので後片付けも簡単。
キャベツ1玉を色々な料理にアレンジしてみませんか。

レタス、水菜、白菜、チンゲン菜、小松菜、玉ねぎなどでアレンジ OK!

ツナとキャベツのごまマヨサラダ　調理時間 3 分

電子レンジで簡単！

【材料(1 人分)】
ツナ缶…1/2 缶(35g)
キャベツの葉…2 枚(70g)
マヨネーズ…大さじ 1
すり白ごま…小さじ 1
めんつゆ(4 倍濃縮)…小さじ 1/2 ※2 倍濃縮の場合は小さじ 1

【作り方】
1.キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で 2 分加熱する。
2.キャベツの粗熱を取り、油を切ったツナと調味料で和える。

キャベツの塩昆布あえ　調理時間 10 分

ポリ袋に入れて混ぜるだけ！

【材料(1 人分)】
キャベツ…2 枚(70g)
塩昆布…大さじ 1
ごま油…小さじ 1

【作り方】
1.キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。
2.ポリ袋に材料をすべて入れ、ポリ袋の上からもんで味をなじませる。(5～10 分)

サラダチキンとキャベツのレンチン蒸し　調理時間 3 分

電子レンジで簡単！

【材料(1 人分)】
キャベツ…2枚(70g)
サラダチキン…1/4 枚
ポン酢…適量

【作り方】
1.キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
2.ほぐしたサラダチキンと 1 をポン酢で和える。

5.常備品で簡単一品

いつもの卵や豆腐を簡単一工夫。

味付け卵　調理時間 3 時間

【材料(4 個分)】

卵…4 個　　めんつゆ(4 倍濃縮)…100ml

お湯…100ml　※2 倍濃縮のめんつゆを使う場合は 50ml

【作り方】

1.鍋に卵全体がかぶるくらいの水(分量外)を入れ、沸騰させる。
　卵を入れ、好みのかたさにゆでる。
　※目安:半熟 6～7 分間、固ゆで 9～10 分間

2.卵をゆで終えたらすぐに冷水にとり、よく冷やしてから殻をむく。

3.めんつゆと水を鍋に入れ、沸騰したらすぐに火を止め、粗熱を取る。

4.容器またはチャック付き袋に卵と 3 を入れ、冷蔵庫で味をしみこませる。(2～3 時間程度)
　※3 時間以上めんつゆにつけると、味が濃くなりすぎるので注意！

ツナとチーズの温豆腐　調理時間 2 分

【材料(1 人分)】

豆腐 小…1 パック(150g)　　とろけるチーズ…1枚

ツナ缶…1/2 缶(35g)　　しょうゆ…適量

※彩りに冷凍オクラを使用

【作り方】

1.耐熱の深皿に豆腐を入れ、油を切ったツナ缶、チーズを順にのせ、電子レンジ(600W)で 1 分 30 秒加熱する。

2.しょうゆをかける。

電子レンジで簡単！

豆腐の卵とじ丼　調理時間 3 分

【材料(1 人分)】

豆腐 小…1 パック(150g)　　油…適量

玉ねぎ…1/8 個(25g)　　卵…1 個

ごはん…適量

めんつゆ(4倍希釈)…大さじ1　※2倍希釈の場合は大さじ2

水…大さじ2　※めんつゆ2倍希釈を使用する場合は大さじ1

※彩りでかいわれ大根を使用

【作り方】

1.豆腐は軽く水気を切り、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄くスライスする。

2.フライパンに油を中火で熱し、豆腐と玉ねぎを入れ、炒める。
　※豆腐はくずれやすいので、混ぜすぎに注意！

3.玉ねぎが透明になったら、めんつゆと水を入れ、汁気が少なくなるまで煮る。

4.溶き卵をフライパン全体に広げ入れ、半熟になったら火を止めてごはんの上に盛り付ける。

6.作り置き！おかずそぼろでアレンジ

時間があるときに作り置きをして冷凍保存しておくと、朝ごはんにもさっと使えて便利です。

動画はこちら↓

基本のおかずそぼろ　調理時間３分

【材料】

豚または鶏ひき肉…200g　　おろしにんにく(チューブ)…4cm

砂糖…小さじ２　　おろししょうが(チューブ)…4cm

めんつゆ(4 倍濃縮)…大さじ 2※2 倍濃縮の場合は大さじ 4

【作り方】

1.フライパンにひき肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れ、中火で炒める。
（油がたくさん出る場合はキッチンペーパーでふき取るとよい）

2.ひき肉の色が変わったら、めんつゆと砂糖を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。

「基本のおかずそぼろ」をアレンジしてみましょう。

おかずそぼろとカット野菜の炒め物　調理時間２分

【材料(1 人分)】

基本のおかずそぼろ(※上記レシピ参照)…80g

カット野菜…ひとつかみ　　水…大さじ2

油…適量

カット野菜でお手軽！

【作り方】

1.フライパンに油を敷き、カット野菜と水を入れて炒める。

2.野菜に火が通ったら、基本のおかずそぼろを入れて混ぜる。

ゆでうどんをプラスして！

焼うどん　調理時間２分

焼きそばやパスタでも OK!

【材料(1 人分)】

ゆでうどん…1玉

おかずそぼろとカット野菜の炒め物(※上記レシピ参照)…1人分

めんつゆ(4倍濃縮)…大さじ1

【作り方】

1.ゆでうどんを電子レンジ(600W)で１分温める。

2.フライパンに1とおかずそぼろとカット野菜の炒め物を入れて混ぜる。

3.仕上げにめんつゆを加えて仕上げる。

ドライカレー　調理時間１分

【材料(1人分)】
基本のおかずそぼろ…100g
カレー粉…小さじ1程度
ごはん…適量
卵黄(お好みで)…1 個
※彩りで枝豆、パプリカを使用

カレー粉をプラスするだけ！

【作り方】
1.基本のおかずそぼろにカレー粉を加える。
2.全体を混ぜながら炒める。
3.ごはんと2を皿に盛りつけ、お好みで卵黄をのせる。

マーボー豆腐　調理時間２分

プラス「ラー油」で中華風！

【材料(1人分)】
基本のおかずそぼろ…50g
豆腐　小…1パック(150g)
水…100ml
めんつゆ(4 倍濃縮)…小さじ 1
ラー油…適量
長ねぎ…適量

【作り方】
1.鍋に基本のおかずそぼろと角切りにした豆腐、水を入れて加熱する。
2.1 にめんつゆを入れて混ぜ、火を止める。
3.仕上げにラー油と長ねぎを入れる。
※水溶き片栗粉でとろみをつけると、味がなじみやすいです。

おかずそぼろで２色丼　調理時間２分

【材料(1 人分)】
基本のおかずそぼろ…100g
卵…1 個
砂糖…小さじ 1
ごはん…適量
※彩りに紅しょうがを使用

電子レンジで簡単！

【作り方】
1.丼にごはんとおかずそぼろと炒り卵を盛り付ける。

《レンジで簡単！炒り卵》
1.耐熱容器に卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。
2.1 にラップをせず電子レンジ(600W)で 30 秒加熱し、1度取り出して箸で混ぜる。
3.さらに 30 秒加熱する(全体的にかたまってくる)。レンジから取り出し、箸で細かくなるまでほぐし混ぜる。

基本のおかずそぼろは、まとめて作って冷凍可能です。

【冷凍保存のポイント】
・うすく平らにした状態で冷凍し、使う際は必要分を折って取り出す。
・使う際は、解凍せずに冷凍のままで OK。ただし、必ずよく加熱しましょう。

7.缶詰活用レシピ

缶詰は常温保管できますので、ストックしておくと便利な食材です。

もやしチャンプルー　調理時間 2 分

【材料(作りやすい分量)2 食分】
ツナ缶…1缶
もやし…1袋
卵…1個
塩、こしょう…少々

【作り方】
1.フライパンで油をきったツナ缶ともやしを炒め、塩・こしょうで味付けをする。
2.卵を溶き、1に回し入れ、炒める。

トマト缶スープ　調理時間 5 分

【材料(作りやすい分量)5 食分】

にんじん…中1本	コンソメ…1個
玉ねぎ…大1個	水…2カップ
カットトマト缶…1缶	しょうゆ…大さじ1
ウインナー…4本	塩、こしょう…少々

お好みの野菜に変えたり、ごはんをプラスしてリゾットにも！

【作り方】
1.フライパンに角切りした野菜、輪切りにしたウインナー、水、トマト缶、調味料を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
2.塩、こしょうで味をととのえる。
※食べきれない分は冷凍保存しましょう。

さんま缶の卵とじ丼　調理時間 2 分

【材料(1人分)】
さんま蒲焼缶…1/2 缶　　小松菜…1 株
※サバ缶でも美味しいです
卵…1個　　白ごま…適量
ごはん…適量

電子レンジで簡単！

【作り方】
1.小松菜は 3 ㎝に切る。
2. 耐熱容器にさんまと小松菜を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で 1 分加熱する。
3. 2にさんま缶のたれ小さじ1を加えた卵を回し入れ、さらに電子レンジ(600W)で 40 秒加熱する。
4.卵に火が通ったらごはんにのせ、白ごまをふる。

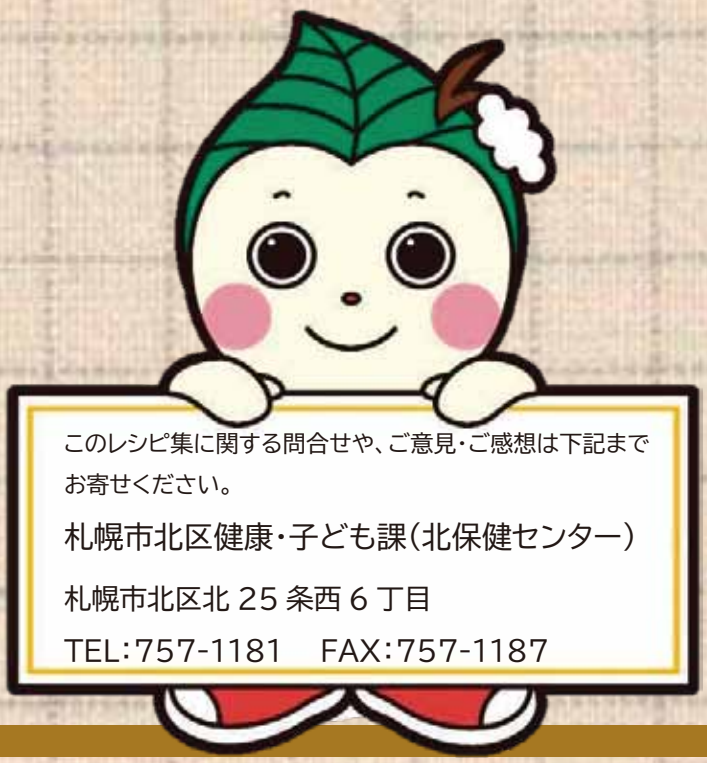
My 定番朝ごはん1週間の例

ごはん派さんの１週間献立

月	・ごはん ・納豆（大根おろし）P3 ・キャベツの塩昆布あえ　P8		計 118 円
火	・卵かけごはん（しらす）P3 ・豆腐とキャベツのみそ汁　P7		計 139 円
水	・お茶漬け　P3 ・ツナとチーズの温豆腐　P9		計 147 円
木	・ごはん ・納豆（しば漬け）P3 ・玉ねぎとかき玉のみそ汁　P7		計 105 円
金	・卵かけごはん（なめたけ）P3 ・ツナとキャベツのごまマヨサラダ　P8		計 150 円
土	・ごはん ・キムチ　P3 ・焼きキャベツとウインナーのみそ汁　P7		計 112 円
日	・ドライカレー　P11 ・サラダチキンとキャベツのレンチン蒸し　P8		計 305 円

月	・ベジハムトースト　P4 ・牛乳		計 109 円
火	・ウインナーロール　P5 ・サラダチキンとチーズのトマトスープ　P6		計 264 円
水	・ピザ風トースト　P4 ・ベジタブルスープ　P6		計 149 円
木	・ツナロール　P5 ・トマト缶スープ　P12		計 227 円
金	・スープ浸パン　P5 ・ツナとキャベツのごまマヨサラダ　P8		計 156 円
土	・フレンチトースト　P5 ・野菜ジュース		計 122 円
日	・納豆チーズトースト　P4 ・キャベツの塩昆布あえ　P8		計 122 円

朝ごはんで元気に1日のスタートを！



このレシピ集に関する問合せや、ご意見・ご感想は下記までお寄せください。

札幌市北区健康・子ども課（北保健センター）

札幌市北区北 25 条西 6 丁目

TEL：757-1181　FAX：757-1187

さっぽろ市
01-Q03-23-1182
R5-1-98

SAPPORO