

優秀賞(山本汐里さん)

ひとつの器で栄養バランスの良い朝ごはん

ピスタ丼
(ピハツと辛いスタミナ丼)



1人分
478kcal

材料(2人分)

ごはん	2膳	★しょうゆ	小さじ4
豚ひき肉	140g	★みりん	小さじ2
キャベツ	50g	★酒	小さじ2
もやし	60g	★砂糖	小さじ2
にんじん	20g		
トマト	1/2個		
キムチ	適量		



作り方

- 1 キャベツ、にんじんをせん切りにしてラップで包み、電子レンジで1分加熱する。★の調味料を合わせておく。
- 2 フライパンでひき肉を炒め、焼き色がついたらもやしを入れて炒める。★の調味料を入れて、さっと煮る。
- 3 ごはんを器に盛り、①、②をのせる。トマトと好みの量のキムチをのせる。

ポイント

辛いものが苦手な方や、においの気になる場合はキムチなしでも美味しいです。

優秀賞(すーみんさん)

簡単にできるおかずでパハツと朝ごはん

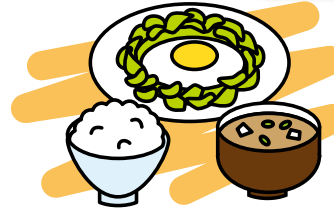
キャベツたまご



1人分
132kcal

材料(1人分)

キャベツ	1~2枚
卵	1個
塩・こしょう	少々
ソース	少々
油	小さじ1



作り方

- 1 フライパンに油をひき、ざく切りにしたキャベツをさっと炒めて塩・こしょうする。真ん中にくぼみを作り、卵を崩さないように入れる。
- 2 ふたをして弱火で卵が好みの硬さになるまで焼く。
- 3 ソースをかけて出来上がり。

ポイント

いつも家にある材料で簡単に作れます。キャベツは他の野菜に替えてもよいでしょう。ごはん・味噌汁とともに。パンにも合うおかずです。

発行：南区保健福祉部健康・子ども課
(南保健センター)
南区食育ネットワーク会
平成24年2月



簡単おいしい朝ごはん
アイデアレシピ

南区食育ネットワーク会(区内の食に携わる関係機関で構成)では、朝ごはんをしっかり食べてもらいたいという願いを込めて、「簡単おいしい朝ごはんアイデアレシピコンテスト」を行いました。投票・選考の結果、賞に選ばれたレシピをご紹介します。「早寝、早起き、朝ごはん」で元気な毎日を過ごしましょう!

最優秀賞(まゆみさん)

見た目もキレイ! 食欲をそそる朝ごはん

じゃがいものグラタン



1人分
279kcal

材料(1人分)

じゃがいも	1個	溶けるチーズ	大さじ2
ウィンナー	3本	パセリ	少々
パプリカ	1/10個		

作り方

- 1 ジャがいもは皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。ウィンナーは斜めに切る。
- 2 ジャがいもを皿に並べ、ラップをして軟らかくなるまで電子レンジで加熱する(3分程度)。
- 3 パプリカはせん切りにし、パセリは細かくちぎる。
- 4 耐熱容器にじゃがいも、ウィンナー、チーズ、パプリカ、パセリの順にのせ、オーブントースターで約3分加熱する。

ポイント

具材はかぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー、アスパラ、ツナ、ベーコンなど色々アレンジしてみましょう。