

# 今月のレシピ

短時間で簡単に作れる

## チーズ焼きおにぎりとおにぎり食べるスープ

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

### チーズ焼きおにぎり【材料(2人分)】 調理時間 約5分

- ◆ごはん……2膳
- ◆しょうゆ……少々
- ◆油……適量
- ◆ピザ用チーズ……適量
- ◆かつおぶし……小袋1/2
- ◆白ごま・青のり……各大さじ1/2

### 【作り方】

- 1 ごはんにAを混ぜ、おにぎりを作る。
- 2 おにぎりにしょうゆを塗り、油を引いたフライパンで焼き色が付くまで両面を焼く。

### 食べるスープ【材料(2人分)】 調理時間 約5分

- ◆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
- ◆こしょう……少々

### 【作り方】

- 1 ソーセージはそのまま一口大に切る。
- 2 鍋に水とコンソメを入れて熱する。沸騰したら他の食材を加えて煮て、最後にこしょうをふる。



ヨーグルトを添えるとさらに栄養バランスが整います

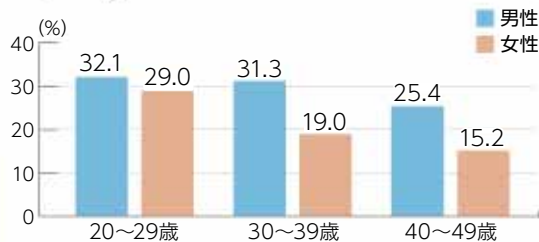
市の管理栄養士が考案したレシピ

## 今月のポイント 朝食で免疫力をアップ

朝食には、寝ている間に消費したブドウ糖を補給し、体温を上げる、体を目覚めさせるといった役割があります。シンプルなメニューでも、主食・主菜・副菜からひとつずつ組み合わせることで栄養バランスが整いやすくなります。

主食の例	主菜の例	副菜の例
ごはん パン 麺類	納豆 卵料理 チーズ	生野菜 具だくさんのスープ

朝食を毎日食べない方は特に若い世代で多いことが分かっています



平成28年市健康・栄養調査（「朝食を毎日食べない」と答えた人の割合）

広告