

★ 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

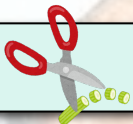


主食+主菜+副菜を 組み合わせる

納豆ごはん+具たくさんみそ汁
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

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のでしょうか。

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？

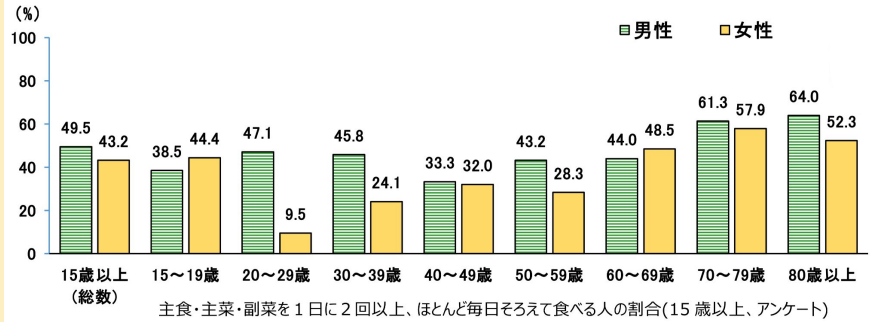


(札幌市ウェルネス推進部ウェルネス推進課)
TEL 011-211-3516



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品をご紹介します！

※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。

ハムと野菜のパンゲラタン

【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



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

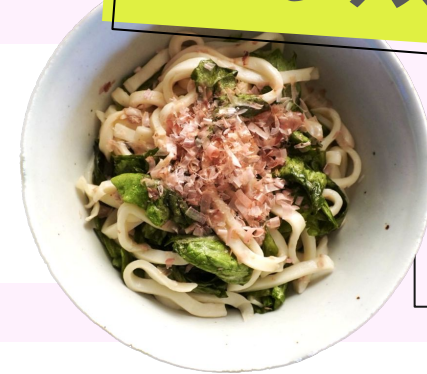
【作り方】

- 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。



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取り出してからすぐにご飯を加えて、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!」→

