

朝食を食べよう!!

かんたん朝ごはんレシピ

朝食、食べて

★生活のリズムをつける

(朝食を食べて体内時計をリセット)

★1日の始まりに体温を上げてやる気をUP!

★脳に糖분을補給しイライラ防止

★肥満の予防

用

ごはん
簡単オムレツ
しめじの酒蒸し



♪ お弁当のおかずにも

簡単オムレツ



- ① 電子レンジが使える容器に卵をほぐし、ツナ缶、野菜、牛乳、塩、こしょうを混ぜ、ふたをずらして電子レンジで加熱する。
- ② 容器から出して食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

しめじの酒蒸し



- ① 容器にしめじをほぐし入れ、しょうゆ、酒をふりかけ、ふたをずらして電子レンジで加熱する。
- ② 加熱できたらごま油をたらし、かき混ぜて器に盛り、七味唐辛子をふりかける。

火

ロールサンド
果物
トマトジュース



ロールサンド

材料（1人分）

- A { 食パン（12枚切り） 5枚
棒チーズ 2本
きゅうり 1/8本
魚肉ソーセージ 1本
バター、からし 適宜
ミニトマト、果物、
トマトジュース（牛乳でも可）

作り方

- ① Aの材料でロールサンドを作ります。食パン（耳なし）に、からしバターを適宜ぬり、棒チーズやきゅうりや魚肉ソーセージの具を巻きます。
- ★ しばらくの間、アルミホイルやラップで包んでおくと、食パンがはがれてきません。
- ② トマトジュースや牛乳、季節の果物を添えると、簡単にバランスも良くなります。

水

ぶっかけごまドレうどん



ぶっかけごまドレうどん

材料（1人分）

- うどん 1玉 ツナ缶 1/4缶
トマト 1/2個
ごまドレッシング 適量
めんつゆ 適量
もみのり

作り方

- ① うどんを茹で、水洗いし、水気をきり、皿に盛る
- ② トマトを一口サイズに切り、ツナと一緒に①のうどんの上に盛る
- ③ ごまドレッシングとめんつゆを、1：2ぐらいの割合で合わせる
- ④ ③をぶっかけ、もみのりを散らす。

手づくりふりかけで一工夫！

- いりこ・かつおぶしをすりつぶして

簡単つくだにで..

- かつおぶしとちりめんじゃことごまに、酢・しょうゆ・みりんで一工夫！

トーストに..

- チーズトースト・前日切った野菜とハムやスライスチーズでオープンサンド！

使いやすい卵で！

- ほうれん草などの青菜を一刻み入れてオムレツ風に



皮むき器で簡単サラダ



包丁なしでも簡単に作れるサラダです。お弁当のおかずにもなります。

ごぼうサラダ

材料（1人分）

ごぼう 20cm、ツナ缶 1/4缶
ごまドレッシング大さじ1杯
砂糖、しょうゆ適宜

作り方

- ① 皮をむいたごぼうを皮むき器で皮をむく要領でさがきごぼうを作り、ゆでて冷ましておく。
- ② ①にツナ缶を加え、Aをあわせる。



シリコンスチーマーで 簡単蒸し料理



ツナと野菜のチーズ蒸し

材料（1人分）

A { ジャがいも 1個
たまねぎ 1/2個、
ブロッコリー 適量
ツナ缶 1/2缶
スライスチーズ1枚
塩こしょう 少々

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、厚さ5ミリ程度に切る。たまねぎは半分に切り、薄くスライスする。ブロッコリーは小房にわける。
- ② Aをシリコンスチーマーに並びいれ、塩コショウし、電子レンジで約5分加熱する
- ③ ②にチーズをのせ、ふたをして電子レンジで2分加熱する（余熱でもOK）。チーズが溶けたら出来上がり。

何も食べずに出かける方へ..

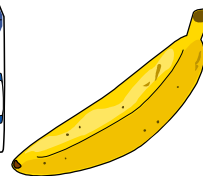
- 牛乳コップ1杯やチーズ1片から始めましょう

トースト・フレーク等で済ます方へ..

- 飲み物や果物でもう一工夫！前日の残り物の利用や、野菜一品ゆでたり切ったりしておこう！

主食・主菜・副菜を..！

- 毎日気をつけて食べられたら最高！ですが・・・
3日から1週間でバランスのよい食事を心がけましょう



土

目玉焼き蒸し器で 簡単蒸しパン



簡単蒸しパン

ホットケーキミックスを使用して・・・

☆作り方は、

ホットケーキミックス・牛乳・(たまご・・・無くてもOK)
好みにより、グリーンティーの粉、レーズン、チョコを適
量入れ目玉焼き蒸し器に入れ蓋を軽くかぶせてレンジで
600wなら約2分ぐらい・・・蓋がういてきたら出来上が
り！！

日

卵焼きごはん 果物 トマトジュース



卵焼きごはん

材料(1人分)

A	ごはん	150~200g
	卵 L寸	1個
	しょうゆ	少々
	油	適宜

果物

トマトジュース

作り方

- ① Aの材料で卵焼きごはんを作ります。卵を割りほぐし、しょうゆで味付けをします。この中に、温かいごはんを入れてまぜます。
- ② 熱したフライパンに油をしき、①を入れます。ふたをかぶせて蒸し焼きにし、両面を焼きます。焼きあがったら、適当な大きさにカットします。
- ③ トマトジュース、季節の果物を添えると、簡単にバランスも良くなります。

大津市保健所健康推進課

〒520-0047

大津市浜大津四丁目 1-1 明日都浜大津2階

☎))) (077) 528-2748



おぜんちゃん

(大津市食育推進イメージキャラクター)