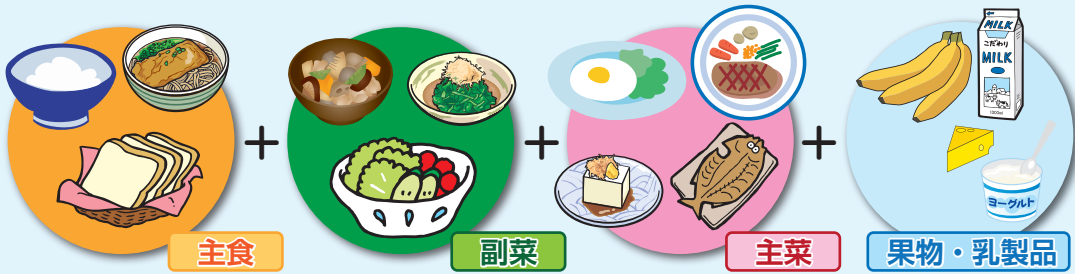


朝ごはんを食べよう！

主食・副菜・主菜を組み合わせるとバランスよく食べましょう。



主食 働く力になるもの（ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物の供給源です。）

副菜 体の調子を整えるもの（野菜、きのこ、いもや海藻などの料理で、主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源です。）

主菜 血や肉になるもの（肉、魚、卵、大豆、大豆製品の料理で、主にたんぱく質の供給源です。）

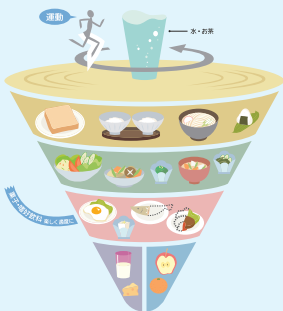
果物・乳製品 果物・牛乳・ヨーグルト・チーズ



★ごはん派の組み合わせ例



★パン派の組み合わせ例



裏面は簡単、おいしい朝ごはんレシピです♪

裏面へ

簡単・おいしい！朝ごはんⅡ

デンバートースト

主食 副菜

材料 4人分

食パン(8枚切)	2枚
キャベツ	1/2枚
ピーマン	1/2個
ハム	2枚
卵	2個
スライスチーズ	2枚



*主食・副菜・主菜
がとれます。

主菜

ブロッコリーのチーズベーコン蒸し

主菜

副菜

材料 4人分

ブロッコリー	1株
スライスチーズ	2枚
ベーコン	2枚
こしょう	少々



*ブロッコリーは茹で
なくても柔らかくなり
ます。

作り方

- 1 食パンは耳を残し、四角く切り抜く。(ふたのパンを切る)
- 2 キャベツ・ピーマン・ハムは線切りにする。(キャベツ・ピーマンは電子レンジで1分加熱する。)
- 3 フライパンに①の食パンを置き、穴の中にキャベツ・ピーマン・ハム・卵の順に入れ軽く炒め、チーズ・ふたのパンを置き両面焼く。
*キャベツとピーマンは生で炒めても良い。

作り方

- 1 ブロッコリーは、小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 耐熱皿に①のブロッコリー、チーズ、ベーコンの順にのせ、電子レンジで500W4分(600W3分20秒)かけ、混ぜ合わせ皿に盛る。
- 3 好みで、こしょうをかける。

大根サラダ

副菜

材料 4人分

大根	120g
塩	ひとつまみ
水菜	40g
ほたて缶詰	1/2個
マヨネーズ	15g



*ホタテ缶の代わりに
ツナ缶でもおいしい。

作り方

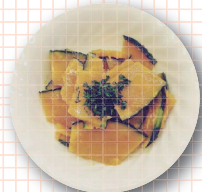
- 1 大根は細い線切り、水菜は3cm幅に切る。
- 2 大根にひとつまみの塩を合わせ5分置き、きつく絞る水菜を入れマヨネーズ・ほたて缶詰(汁ごと)を入れ和える。
*ハムやかに棒を入れても良い。

かぼちゃのレンジ蒸し

副菜

材料 4人分


かぼちゃ	1/6個 (200g)
バター	10g
水	小さじ1
パセリ	適宜



*食べる量をレンジ
で作れます。

作り方

- 1 かぼちゃは種を取り、4等分し、5mm厚さの薄切りにする。
- 2 パセリはみじん切りにする。
- 3 皿に①のかぼちゃにバター・水を上からかけ、ラップをし、電子レンジで500W5分(600W4分)加熱する。
- 4 ③に②のパセリを添える。

*朝ごはんレシピは、 港区食生活等改善推進員のおすすめレシピです。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。