

朝

ごはんを食べていますか？

朝は1日の出発点です。

朝ごはんを食べると、眠っていた頭や体の筋肉も目覚め、活動を始めます。

★エネルギーが作り出され、元気に活動できます。

朝ごはんを
食べると

★脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。



★睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚めます。



★消化器系が刺激を受けて、排便がうながされます。



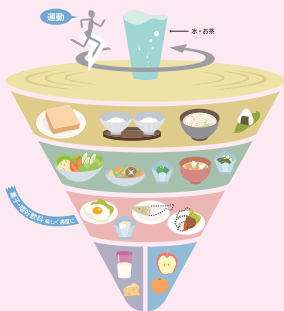
★睡眠中もエネルギーは使われているので、朝食で補わないと不足状態になります。

朝ごはんを
食べないと

★貧血、腹痛、体のだるさなど、体調不良の原因になります。



★脳もエネルギー不足、集中力記憶力も低下し、イライラすることにもなります。

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

ほうれん草とベーコンのパンキッシュ

副菜

材料 4人分

食パン(8枚切)	1枚
ほうれん草	75g
ベーコン	30g
プロセスチーズ	30g
卵	2個
④牛乳	135g
塩	1つまみ
こしょう	少々
バター	適宜

主食

主菜



* 主食・副菜・主菜
がとれます。

作り方

- ④を混ぜ合わせ、食パンを一口大に切ってひたす。
- ベーコンは1cm幅に切る。ほうれん草は茹でて、2cm長さに切る。
- 耐熱皿にバターを薄くぬり、①②チーズを入れて、オーブントースターで焼き色がつくまで10～12分焼く。

* フライパンでも作れます。

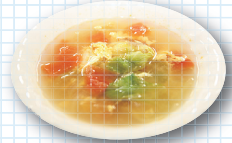
あっさりスープ

主菜

副菜

材料 4人分

レタス	4枚
トマト	小1個
卵	1個
水	大さじ2
固形スープ	1/2個
水	700ml



* ごはんにもパンにも
あいます。

作り方

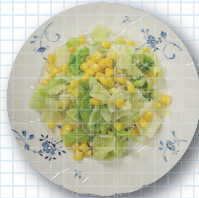
- 鍋に水・固形スープを入れ沸騰させる。
- ①にざく切りにしたトマトを入れ再び沸騰したら、ちぎったレタスを加える。
- 溶き卵に水を加えよく混ぜ、鍋に注ぎ入れすぐ火を止める。

キャベツとコーンの温サラダ

副菜

材料 4人分

キャベツ	1/4個
ジャコ	大さじ3
ホールコーン	小1缶
マヨネーズ	大さじ1
酢	大さじ1



* 電子レンジで簡単に
できます。

作り方

- キャベツは、一口大に切る。
- ホールコーンは水気をきる。
- 耐熱皿にキャベツ・ジャコ・ホールコーンとマヨネーズ・酢を加えて混ぜる。ラップをかけて電子レンジで500W 4分(600W3分20秒)かけ、混ぜ合わせ皿に盛る。

小松菜とえのきたけのレンジ蒸し

副菜

材料 4人分

小松菜	1/2束
えのきたけ	1パック

調味料


みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
かつお節	2パック



* かつおの風味が
きいています。

作り方

- 小松菜は3～4cm、えのきは長さ半分に切る。
- ①と調味料、かつお節を混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで500W4分30秒(600W3分40秒)加熱します。

* 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。