

# 朝ごはんを食べよう！元気度アップ技！

## あなたはどこから始める？

京都府丹後保健所

### パン派

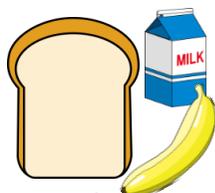
スタート



など



そのまま食べられる、  
手軽なものから  
始めてみよう！



牛乳と果物で、  
栄養価アップ♪



ピザ風トーストは、  
手軽に色々な食品が  
摂れる！

レシピあり

+ サラダ等おかず



など

生野菜は、  
そのまま食べられる  
ので、便利♪

電子レンジ等で、  
簡単なおかずを！

レシピあり

### ご飯派

+ 卵、納豆



又は



卵や納豆で、  
手軽にたんぱく質を！

炊き込みご飯、混ぜご飯は  
手軽に色々な食品が  
摂れる！

レシピあり

+ 具沢山みそ汁等おかず



など

インスタントでも OK!  
一緒に野菜やきのこ類を  
加えて、ボリュームアップ♪



### 朝ごはんを食べる工夫

- ・ 食べやすいものから始めてみる。牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物などで栄養価アップ！
- ・ 前日に食べるものを準備しておく。
- ・ 電子レンジ、オーブントースターなど便利グッズを活用しよう。



# 朝ごはん楽々クッキング!

## パン派

### 魔法のトマトトースト



#### 材料(1枚分)

食パン	1枚	①パンにマヨネーズを塗る。小皿にポン酢を入れ、切ったトマトをひたし、パンにのせる。
マヨネーズ	適量	
トマト	1/2個	②パンに粉チーズをかけて焼く。
ポン酢	大1/2	
粉チーズ	小1/2	

### オススメ しらすトースト

食パンに、マヨネーズ、しらす、チーズをのせて焼いたしらすトーストもオススメ!!



## ご飯派

### 塩鮭ご飯

#### 材料(2人分)

米	カップ1
塩鮭(甘口)	1切れ
酒	大1/2

炊飯器に洗った米、水を注ぎ、酒をふった塩鮭のをせ、普通に炊く。炊きあがったら塩鮭の皮、骨を取りほぐし混ぜ、塩で味を調える。

### 梅ご飯チーズ入り

#### 材料(2人分)

米	カップ1
酒	大2/3
梅干し	2個
チーズ	50g
青じそ	1,2枚



炊飯器に洗った米、水、酒を入れて炊く。梅干しは種をとり刻み、チーズは5mm角に切る。炊きあがったら梅干しとチーズをまぜ、青じそのみじん切りを散らす。

## 手早くおいしい♪ 電子レンジレシピ



## おかず

### 卵のココット



#### 材料(1人分)

卵	1個
塩、こしょう	少々
ベーコン	1枚
レタス	1枚
ミニトマト	2個

- ①ココット型に卵を割り入れ、水大さじ1入れて、ラップする。
- ②皿に、①とベーコンをのせて、電子レンジで約30秒加熱する。
- ③卵の水を捨てて、塩、こしょうをふり、レタスとミニトマトを添える。

### オススメ 巣ごもり卵



せん切りしたキャベツ、ベーコンを塩、こしょうと混ぜて器に入れ、卵を割り入れる。黄身の表面に、ようじ等で2、3か所穴をあける。器にラップをして、約1分30秒加熱する。

### 野菜と豚肉の蒸しもの

#### 材料(1人分)

水菜	1/2束
かいわれ大根	1/2パック
豚肉	50g
ポン酢	適量

- ①水菜、かいわれ大根を食べやすい長さに切る。皿に平たく盛り、豚肉を広げてのせ、ラップをかけ4,5分加熱。
- ②ポン酢をかけて出来上がり♪

### きのこ鮭の味噌マヨ

#### 材料(1人分)

塩鮭(甘口)	1切れ
しめじ	1/2パック
味噌	小1
マヨネーズ	大1
酒	大1



- ①鮭は食べやすい大きさ、しめじは小房に分け、皿に入れる。
- ②混ぜた調味料を①にかけ、ラップをかけて1,2分加熱する。