

初心者でも簡単！1品朝ごはん【食育コラム令和2年5月号】

毎日朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べることで体のリズムが整うなどの様々なメリットがあります。

また朝ごはんのためには、毎日早寝早起きの生活リズムを整えることも大切です。

メリットについては、以前の食育コラムをご覧ください。→[食育コラム平成30年4月号【朝の光と食事でいきいき生活】](#)



できることから！今よりバランスのよい朝食に

朝ごはんを食べると良いと分かっていながらも、朝は忙しくて作れない…、そもそもあまり料理をしたことがない…というあなた。今回は簡単にできる1品レシピをご紹介します。

朝は、ごはんやパンなど主食のみで簡単に済ませがちです。主菜と副菜が揃うよう意識しましょう。

手軽に1品作ろう

○キャベツのスープ(2人分) **主菜** **副菜**

材料:キャベツ1枚半~2枚、玉ねぎ4分の1個、ウインナー1本、水300ml、コンソメの素(顆粒)小さじ1、こしょう少々

1. キャベツは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切り、ウインナーは1センチ幅の輪切りにする。
2. 鍋に水を入れて沸騰したら、1.とコンソメを入れる。
3. 火が通ったら、こしょうを振る。

お好みで具材を変えても美味しく召し上がれます。

○トマトのオムレツ(2人分) **主菜** **副菜**

材料:卵3個、トマト(中)1個、塩・こしょう少々、油大さじ1

1. ボウルに卵を割り入れてよくほぐし、塩・こしょうで調味する。粗く刻んだトマトを入れて、軽く混ぜる。
2. フライパンに油を入れて熱し、1.を流し入れて強火で焼く。かたまりができたなら弱火にして形を整えて焼く。

○大根の赤しそふりかけ和え(2人分) **副菜**

材料:大根輪切り4センチ幅程度、赤しそふりかけ小さじ2

1. 大根は皮をむいて、いちょう切りにしておく。
2. ふりかけを混ぜてしんなりしたら出来上がり。

○レンジで簡単！もやしナムル(2人分) **副菜**

材料:もやし1袋、鶏がらスープの素(顆粒)小さじ1、白いりごま大さじ1、ごま油小さじ1

1. もやしをザルで洗い、水気を切ったもやしを耐熱容器に入れる。
2. 1.にラップをかけて電子レンジで2分加熱(600W)。ラップをはずし、粗熱をとる。
3. 粗熱がとれたら、調味料を和える。



「早寝早起き朝ごはん」を習慣にし、心身ともにいきいきとした生活を送りましょう！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155