

簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

「子どもも喜ぶ！時短ひとくちオムレツ」

材料	1人分(2個)の量
たまご(Mサイズ)	1個
ハム(1センチ角)	2枚(約20g)
冷凍カットほうれん草	10g
マヨネーズ	小さじ1
☆ケチャップ	仕上げにしぼる



① 器にたまごを割り入れる。冷凍カットほうれん草を入れハムをハサミで切って入れる。(①写真)



② マヨネーズ小さじ1を入れて混ぜ合わせる。(②写真)

③ 耐熱の容器にラップをひき、②を半分入れてふんわり閉じる。(③写真)



④ 電子レンジ500Wで1分加熱する。

⑤ 熱いうちにキッチンペーパーで包み、形を整える。(⑤写真)



⑥ 同じようにもう1つ作る。

⑦ 器に盛り付け、真ん中にケチャップをしぼる。

1人分：I補給 - 135kcal たんぱく質9.1g 脂質10.0g 加ゆム31mg 塩分0.9g



～調理のポイント！～

電子レンジの種類により多少加熱時間が違うので、取り出して下の方が生っぽかったら10秒程度追加で加熱しましょう。逆に加熱しすぎると固くなるので注意しましょう！

パンにも、ごはんにも合うおかずです。体を作る良質のたんぱく質源となる「たまご」を食べて一日元気に過ごしましょう。



朝食は健康生活の第一歩です。

「朝食を食べる習慣がない」という方はこの機会に自分の食習慣を見直してみませんか。

- ① すぐに食べられるものを前日に用意しておく。
前日におにぎりやパン、バナナなどすぐに食べられるものを準備しておきます。
- ② 食べる「タイミング」を見付ける。
朝起きてすぐには食べられないという方も、職場や学校に着いてからなら食べられるかもしれません。牛乳やパンなど食べやすいものから始めましょう。
- ③ 朝ごはん抜きは「節約」になる？
朝食を買うのはお金がかかると思っている方。将来、糖尿病などの生活習慣病になってしまったら、多額の医療費がかかるだけでなく、食事制限により好きなものも食べられなくなる可能性があります。
- ④ 1日2食はむしろ太りやすい。
食事の回数が減ると、体は脂肪を蓄えようとしています。また、空腹感により昼食を食べ過ぎると→「遅い夕食」→「肥満」の悪循環につながります。
- ⑤ 夜型生活になっていませんか？
朝食には生活リズムを整える働きがあります。夜更かしや夕食過多は朝の食欲不振につながります。

