

簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～ 「キャベたま」



材料	1人分の量
卵	1個
キャベツ	1枚
ウインナー	1本
塩	少々
こしょう	少々
アルミホイル	



- ① キャベツはせん切り、ウインナーは輪切り。
- ② アルミホイルの端を持ち上げて器を作る。
- ③ ②にキャベツを入れて、真ん中を少しくぼませ、卵を割り入れ、塩・こしょうをする。
- ④ 卵のまわりにウインナーをのせてオーブントースターで5分程度焼く。



パンに牛乳、トマトを添えれば、朝ごはんのできあがり。

キャベたま 1人分栄養素量

エネルギー162kcal たんぱく質 10.4g 脂質 12.1g カルシウム 55mg 塩分 0.8g

毎月19日は **食育の日**



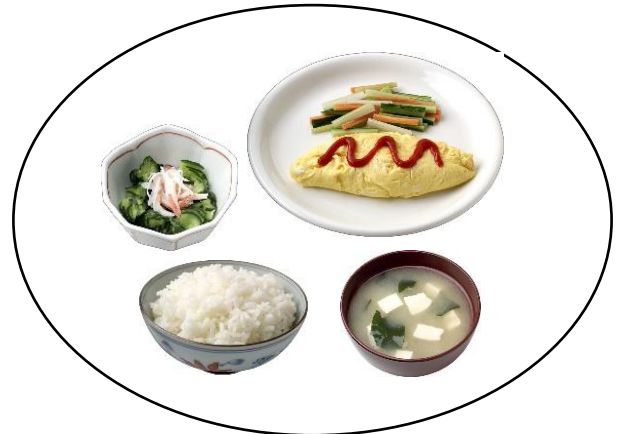
<食べていますか？朝ごはん>

私たちのからだは、1日3回の食事で栄養をとり入れ、活動するためのエネルギーを作りだします。

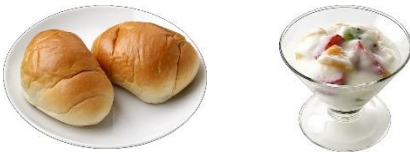
朝ごはんは、1日のスタートでとても大切です。

今日1日を元気に過ごすために、朝ごはんを食べましょう。

理想的な朝ごはん



なかなか起きられない！
(時間がない時)



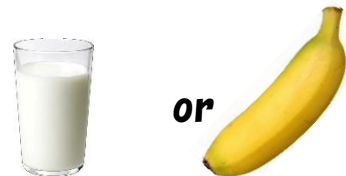
時間がない時は、まずは、火を使わずに食べられるものが手軽です。

コンビニおにぎりやゆでたまごなどの組み合わせや前日の残り物でもOK。

今まで、食べる習慣のなかった方は、まずは、「何か食べる」という習慣を取り戻すことから始めます。

手軽で、簡単に食べられる物から始めるといいでしょう

今まで食べていない！
(食べる習慣がない)



まずはここから！

