

# 簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

「炊飯器で簡単！野菜パン」



材料	6人分
ホットケーキミックス	200g
卵	1個
トマトジュース(無塩)	150cc
ツナ缶	小1缶
ミックスベジタブル	80g
チーズ	36g
バター	8g



- 炊飯器の内釜にバターを塗る。  
チーズは5mm角に切る。
- ボウルに卵を割りほぐし、ホットケーキミックス・  
トマトジュースを入れてよく混ぜる。



- ②にミックスベジタブル・ツナ缶・チーズ  
を入れて混ぜ、炊飯器の内釜に入れ、表面を  
平らにしてケーキモードまたは炊飯モードの  
スイッチを押す。

※蒸し器で蒸してもできます。



1人分：エネルギー300kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.3g  
カルシウム 90mg 食塩相当量 2.6g



牛乳と果物を添え  
れば、朝ごはん。





## 朝ごはんを食べよう！

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。

### <朝ごはんを食べないと>

体温が低いまま ⇒ 体がだるい

血糖値が低い ⇒ イライラする・集中力ダウン

便秘 ⇒ 太りやすい体質に



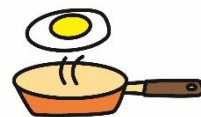
## 今より、15分の早起きを！

食べない理由として一番多いのが「時間がない」ということ。

今よりちょっと早起きして、朝ごはんを食べましょう。



### 朝ごはんを楽しむアイデア



①あるもので「ちゃちゃっと」！

前日の夕食の残り物でもOK。(朝食分も考えて少し多めに作る。)

②みそ汁やスープに入れて！

具たくさんみそ汁やスープに卵を入れれば、1皿で栄養プラス。

③野菜は多めにゆでて、ストックしておく。

④冷凍野菜や、カット野菜を使って。

ウィンナーなどのたんぱく質源の食品と一緒に、さっと炒めて1品に。

