

# 簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

「パタパタおにぎらず」

みそ汁を添えて  
朝ごはんに！



材料	1人分
ごはん	120g
卵	1個
油	1g
キムチ	20g
スライスチーズ	1枚
海苔	1枚



- ① 温かいごはんを用意する。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、熱したフライパンに油を入れ卵を入れたら軽く混ぜ、卵をひと固まりにする。
- ③ ラップの上に海苔をおき、中心まで切れ目を入れる。その上に具材をのせて、卵のところから順に折り畳んでラップで包む。海苔がなじんだら半分にカットする。



海苔の中心まで切れ目を入れる。  
(切り離さないように注意！)



海苔の上に具材を置く。  
(置く場所を間違わないように)



折り畳んでいく。



ラップでしっかり包んで落ち着かせ、ラップに包んだまま半分に切る



1人分：エネルギー338kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.3g  
カルシウム 158mg 食塩相当量 1.3g

# 毎月19日は 食育の日

朝ごはんは1日のはじまりです。「毎日朝ごはんを食べている」と言っても、内容が菓子パンやヨーグルトや果物だけなど偏った食事になっている場合があります。

バランスにも目を向けて、子どもも大人も元気に過ごしましょう。

朝ごはんをバランスよく食べるには・・・



- ①エネルギー源
- ②体を作る
- ③体の調子を整える

食べ物の栄養にはそれぞれ役割があります



それぞれ役割のお皿を  
1皿ずつ準備

自然とバランスのとれた食  
事になります

役割をそろえるために・・・

- ・具だくさんみそ汁（③体の調子を整える）に豆腐や卵（②体を作る）を入れる。  
※みそ汁は前日の夜に具材に火を通し、朝はみそを入れるだけにすると、さらに時短に！
- ・市販のカット野菜やミックスベジタブル、缶詰を使う。

