

簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

「簡単そぼろのつけごはん」



材料	2人分
ごはん	300g
鶏ひき肉	160g
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
卵	1個
砂糖	小さじ2/3
油	少々
レタス	2枚



①ごはんを用意する。

レタスは、洗って小さめにちぎっておく。

②卵を溶いて、砂糖を加えて混ぜる。

フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れ、素早く箸で混ぜて炒り卵を作り器にとっておく。



③②のフライパンに、ひき肉を入れ火にかけ、軽く炒め、みりん・砂糖・しょうゆを加えて汁けがなくなるまでほぐしながら炒め、そぼろを作る。



④器に、ごはんを入れ、レタス・炒り卵・そぼろを盛りつける。

1人分：エネルギー483kcal たんぱく質 21.7g 脂質 13.4g
カルシウム 31mg 食塩相当量 1.2g

具だくさんのみそ汁か
スープをつければ、
最高の朝ごはん！



「須賀川市第2次健康増進計画（第2次食育推進計画）」
健康づくりの行動目標として6つの「ウルトラアクション」
を掲げ、すべての市民の※健康寿命の延伸を目指し、各種施策
を進めていきます。計画期間は令和6年度から令和11年度で
す。



ウルトラアクション1 <からだづくり・運動>

「つづけよう からだを動かす+10(プラステン)」

運動不足により、肥満やメタボリックシンドローム、筋力低下
からの要介護状態につながります。

さあ、すき間時間で今より10分、からだを動かしましょう。

- ★よく歩く！遠くの駐車場、階段利用。速足歩行を心がけます。
- ★掃除、洗濯、家事はエクササイズ！生活の中で活動量を増やします。
- ★地域みなさんと「ウルトラ長寿体操」を継続します。
- ★テレビを見ながら、家事をしながら、「足踏み」「かかと上げ」。
筋力アップの貴重な時間。
- ★座るより立つ、立つより歩くを実践します。
- ★地域のスポーツイベントに積極的に参加します。



須賀川市健康づくり課