

簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

「オープンオムレツ」

材料	2人分
卵	3個
牛乳	大さじ1
こしょう	少々
ベーコン	2枚
カットほうれん草(冷凍)	20g
しめじ	20g
ミニトマト	2個



材料

- ①卵は割りほぐしておく。
ベーコンは1cm幅に切る。
ミニトマトは、たてに4つ割りにする。
しめじは石づきをとり、ほぐす。

②



- ②すべての材料を混ぜ合わせる。

- ③フライパンにクッキングシートを敷き、卵液を流しいれる。
※フライパン調理ができるクッキングシートを使用しています

③



④

- ④③を中火で2分焼いたら、さっと混ぜ、
ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。
火が通ったら、食べやすく切って器に盛る。



1人分：エネルギー183kcal たんぱく質 12.2g 脂質 14.3g
カルシウム 62mg 食塩相当量 0.6g



「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2 <食生活・食育>

「食べましょう 1日3食バランスよく」

食生活の偏りや不規則な食事は、肥満、低栄養により健康状態の悪化
を引き起こします。

食事は生きる基本！おいしく、楽しく、バランスよく食べましょう。

- 主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して食べます。
- よく噛んで、ゆっくり食事を楽しみます。
- 朝食をとって1日をスタートします。
- できるだけ、決まった時間に1日3回食べます。

野菜・芋・きのこ・
海藻などで作る料理

副菜

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
などで作る料理

ごはん・パン・麺類
などの料理

主食

汁・果物
乳製品

野菜たっぷりの
汁・果物・乳製品
など



須賀川市健康づくり課