

簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

「簡単！つけパン！マグカップカレー」

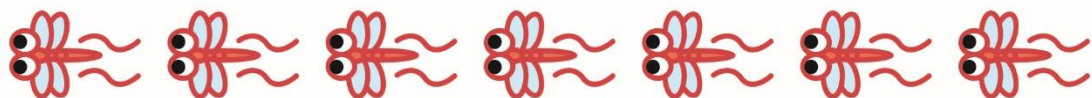
材料	1人分量
大豆水煮缶詰	30g
冷凍ミックスベジタブル	30g
カレールウ(細かくする)	20g(1かけ)
水	80ml
牛乳	50ml
おろし生姜(チューブ)	5mm位
<仕上げ用>	
ピザ用チーズ	20g
パセリ(あれば)	少々
<付け合わせ>	
食パン(6枚切り)	1枚



- ① カッコの材料をマグカップに入れラップをして電子レンジ 600W で 2分 30 秒分加熱する
- ② 加熱後、レンジから取り出してよく混ぜる
- ③ ②にピザ用チーズをのせる
- ④ カレーを食パンに付けて食べる



1人分：エネルギー394kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.6g カルシウム 248mg 塩分 3.6g



～調理のポイント！～

カレールウは溶けやすいように、ハサミで細かく削ってからマグカップに入れましょう。缶詰や冷凍品を使用しているので短時間でできます。こども向けに、ウインナーやハム、ツナ缶を入れてもおいしいです。

材料さえ買っておけば、朝起きて「ぱぱっと」作れるのでおすすめです。



栄養のバランスをととのえましょう。

下の絵の、「あか」、「きいろ」、「みどり」のなかまがそろって自然と栄養のバランスがととのいます。これを食事におきかえると、

◎あかの仲間

☞「主菜」たんぱく質や脂質の供給源で、血や筋肉をつくるもとになります。

◎きいろの仲間

☞「主食」炭水化物の供給源で、からだを動かすエネルギー源になります。

◎みどりの仲間

☞「副菜」でビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で、からだの調子をととのえます。

<クイズ>

「主菜はたんぱく質が豊富なのでたくさん食べたほうがよい」は、○か×か？

正解は× ⇒ 主菜は脂質やカロリーが高いので食べすぎ注意です。片手にのる位が1食の適量です。

