

# 簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月の一品～

## ごはんのおとも「手作り鮭フレーク」



材料	作りやすい量
鮭(甘塩)	3切れ
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
白いごま	小さじ1

鮭の塩加減でしょうゆの量は調整しましょう。

材料



- ① 鍋に鮭がかぶるくらいの水を入れ、火にかけ、沸騰したら鮭を入れ、表面の色が変わったら、お皿に取り出し、皮と骨を取り除く。

①



- ② ①の鍋のお湯を捨て、鮭を入れ、酒を加えて鮭をほぐしながら煎りつける。  
(ほぐし具合はお好みで)

②



- ③ 最後にしょうゆとごまを入れ、水分を飛ばすように炒める。  
(容器に入れる時は、しっかり冷ましてから入れる)

③



全量分：エネルギー467kcal たんぱく質 54.7g 脂質 27.7g  
カルシウム 166.4mg 食塩相当量 1.9





朝ごはんを食べましょう！

朝から調理をしたくない

### 「前日仕込み」

☆耐熱のお皿に、野菜や肉を広げて重ね、ふんわりラップをして冷蔵庫へ。次の日、電子レンジで加熱して出来上がり。



### 簡単朝ごはんのポイント！

あっという間にできるもの

### 「即席乾物スープ」

☆器に材料を入れてお湯を注いで数分待つだけのスープ。

おにぎりやパンと一緒に！

<組み合わせ例>

- ・とろろ昆布・ちくわ・揚げ玉しょうゆ
- ・切り干し大根・サクラエビごま油・しょうゆ
- ・かつお節・梅干し・乾燥わかめしょうゆ or みそ

朝はパン派

### 「のっけトースト」

☆食パンにマヨネーズを塗って、野菜をのせて、ツナ缶を散らして、最後にピザ用チーズを散らす。

オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。(組み合わせは自由！)

食べた後の洗い物は少なく！

### 「ワンプレート朝ごはん」

☆とりあえず、一皿に盛りつける。

ごはん+卵や納豆+野菜をのっけて栄養バランスアップ！

洗うのはお皿だけ。



須賀川市健康づくり課