

1日のスタートは朝ごはんから

～ 3つのグループをバランスよく食べていますか ～

緑色の食べ物

副 菜

ビタミン、ミネラル、
食物せんいを十分に



体の調子を
整える

黄色の食べ物

主 食

穀類で糖質からのエネルギーを



エネルギーのもとになる

赤色の食べ物

主 菜

良質のたんぱく質を
脂肪はひかえめに



体をつくる

参考 食生活指針（平成 12 年 3 月 文部省・厚生省・農林水産省決定）

牛乳・乳製品や果物を取り入れると、もっとバランスが良くなります。

広島市食育推進会議

「朝ごはん」
キャンペーン実施中

簡単朝ごはんレシピ 主菜編

前日の残りものをひと工夫！ 肉じゃがオムレツ

材料（1人分）

- | | |
|------|-----|
| 卵 | 1 個 |
| 肉じゃが | 一人分 |
| 油 | 少々 |

作り方

フライパンにサラダ油をひき、
といった卵を流しこむ。
中に肉じゃがを入れ、卵でくるむ。



ポイント

- 野菜炒めやミートソース、前夜のおかずを卵で包めば、オムレツに大変身！
- 残りご飯や焼きそばなどを卵で包めば、手早く、おいしく黄色の食べ物もとれる。

レシピ作成：広島市安佐南保健センター 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。