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≫

鯖のおろしソテー

材料（１人分）

さば味付け缶詰	１缶
大根おろし	１／２カップ
しょうゆ	小さじ１～２

作り方

① 鍋に缶詰の身と汁を加え、沸騰させる。
② 大根おろしとしょうゆを加えて少し煮る。
※ 最初に、鍋に油とにんにくを入れて弱火で熱して香り付けしても美味しい。

ポイント

○ 残り野菜を加えると、緑色の食べ物も一緒にとれる！
○ 焼き鳥やいわしの味付け缶詰などを代わりに使っても OK。

レシピ作成：南区の食“風土”を考える会　「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。