

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 《副菜編》

青菜のチーズ焼き

材料（1人分）

青菜 20g
コーン（缶詰） 10g ⇒ 水をきる
ベーコン 5g ⇒ 細切り
チーズ 10g

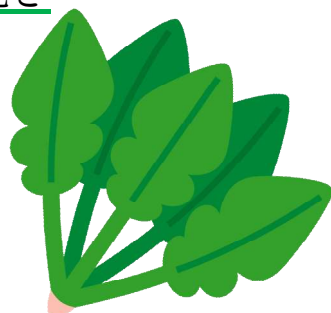
※ 青菜（小松菜、ほうれん草など）の代わりに
ブロッコリーやじゃがいももおいしい。

作り方

- ① 青菜はさっとゆでて、3cm 長さに切る。
- ② 耐熱容器に青菜とベーコンを混ぜたもの、コーン、チーズの順番に入れ、電子レンジで加熱する。チーズが溶けたらできあがり。

ポイント

青菜は、前の日にゆでて冷蔵庫に入れておくと、朝の準備が簡単！



レシピ作成：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。