

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

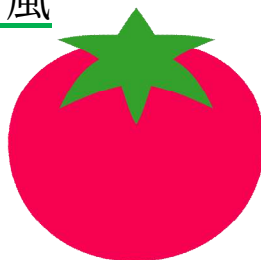
「朝ごはん」
キャンペーン実施中

簡単朝ごはんレシピ 《副菜編》

野菜たっぷりグラタン風

材料（1人分）

じゃがいも	中1個	⇒	薄くスライス
玉ねぎ	中半分	⇒	薄くスライス
トマト	中1個	⇒	1cm輪切り
なす	2本	⇒	1cm輪切り
とろけるチーズ	適宜		市販のミートソース缶 適宜



作り方

- ① フライパンに、じゃがいも、なす、トマト、たまねぎの順番にしきつめ、ふたをして、弱火で焼く。
- ② 野菜に火が通ったら、ミートソース缶とチーズをお好みで、ふたをして、チーズが溶けるまで加熱する。

ポイント

ハムやベーコンを加えると、**赤色の食べ物**も一緒に食べられる！

レシピ協力：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。