

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》

電子レンジで簡単！

青菜のおひたし

材料（1人分）

青菜 1／3束
めんつゆ 小さじ1／2

※ 青菜は、ほうれん草、小松菜、水菜、
春菊など、手に入る旬のもので。

作り方

- ① 青菜は洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ② 青菜をポリ袋に入れて、電子レンジで1分30秒程度加熱する。
- ③ ポリ袋に水を入れ、軽く絞って、めんつゆで和える。

ポイント

- ポリ袋は耐熱温度の高いものを使って。
- めんつゆの代わりに魚の缶詰（味付き）を入れると、

赤色の食べ物も取れ、味付けも簡単！



レシピ協力：広島市南区役所 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。