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

ピタミン、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

製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

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



簡単朝ごはんレシピ 副菜編

青菜のおひたし 電子レンジで簡単!

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。

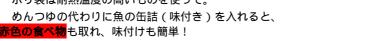
⊖作り方

青菜は洗って食べやすい大きさにちぎる。

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。 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。



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。