

1日の始まりは朝食から！カラフルモーニング



栄養価（1人分）

エネルギー：611kcal

たんぱく質：25.2g

脂 質：34.3g

炭水化物：64.3g

食塩相当量：2.7g

1人分の野菜

115g



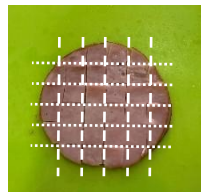
主 食 ロールパン 1人分2個

主 菜 スパニッシュオムレツ 

材料（2人分）		下準備
卵	L 2個	
マヨネーズ	小さじ2	
ロースハム	2枚(20g)	色紙切り
ミックスベジタブル	60g	
塩	0.3g	
こしょう	少々	
油	小さじ2	
ケチャップ	小さじ2	

作り方

- ① ボウルに卵・マヨネーズを入れ、混ぜる。
- ② ①にAを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、中火であたため、②を流し入れ、フタをする。
- ④ 卵に火が通ったら、裏返す。
- ⑤ 焼き色がついたら皿に盛りつけ、ケチャップをかける。



副 菜

アヒージョ風ホットサラダ



材料（2人分）		下準備
ミニトマト	12個	ヘタを取る
パプリカ(黄)	1/2個	乱切り
ブロッコリー(冷凍)	80g	
A	オリーブオイル	大さじ 1
	塩	0.5g
	おろしにんにく (チューブ)	1 cm分
ツナ缶(油漬け)	小 1 缶 (70g)	油を切る

作り方

- ① 耐熱ボウルにミニトマト・パプリカ・ブロッコリーを入れ、Aを加えて混ぜる。
- ② ①にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ ツナ缶を②に加える。
味がなじむまで置き、器に盛る。

ツナ缶の代わりに、ウインナーやシーフードミックスに変えても良いです。
野菜は家庭にあるものや旬の食材を使って、
いつもの食事に手軽にプラス1品してみましょう！



デザート

フルーツ入りヨーグルト



材料（2人分）		下準備
バナナ	30g	一口大に切る
果物缶詰(果肉)	30g	シロップと分け、一口大に切る
A	プレーン ヨーグルト	混ぜ合わせる
	砂糖	
ミントの葉	好みの量	

作り方

- ① 器にAを入れ、果物を盛り付ける。
- ② ミントの葉があれば、お好みで飾る。



朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を食べる習慣は、

- ・食事の栄養バランス
- ・生活リズム
- ・心の健康
- ・学力・学習習慣や体力 と関係しています。



まずは、おにぎりやパンなど食べやすい物を一口だけでも♪

時間のある朝は、いつもの朝食に不足しがちな野菜をプラス1品してみましょう！

誰かと一緒に食べる、家族で料理するなど、
朝食を楽しんでみるのはいかがでしょうか？

<参考> 農林水産省ホームページ「「食育」ってどんないいことがあるの？」

