

# 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

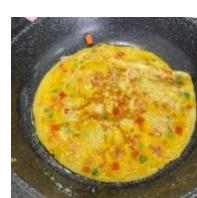
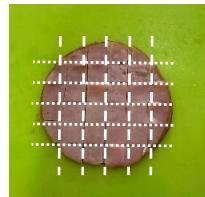


### 材料 (2人分)

		下準備
卵	L 2個	
マヨネーズ	小さじ2	
A 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

- ボウルに卵・マヨネーズを入れ、混ぜる。
- ①にAを加えてよく混ぜる。
- 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。
- 卵に火が通ったら、裏返す。
- 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	
A おろしにんにく (チューブ)	1cm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、ワ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	100g	混ぜ合わせる
砂糖	大さじ2/3	
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、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すか？



<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？