

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 主菜編

前日の残りものをひと工夫！ 肉じゃがオムレツ

●材料（1人分）

- 卵 1個
- 肉じゃが 一人分
- 油 少々

●作り方

- フライパンにサラダ油をひき、
といた卵を流しこむ。
- 中に肉じゃがを入れ、卵でくるむ。

●ポイント

- 野菜炒めやミートソース、前夜のおかずを卵で包めば、オムレツに大変身！
残りご飯や焼きそばなどを卵で包めば、手早く、おいしく黄色の食べ物もとれる。



レシピ作成：広島市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。