

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

青菜のチーズ焼き

材料（1人分）

青菜	20 g	
コーン（缶詰）	10 g	水をきる
ベーコン	5 g	細切り
チーズ	10 g	
青菜（小松菜、ほうれん草など）の代わりに ブロッコリーやじゃがいももおいしい。		

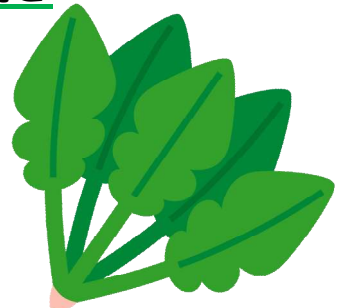
作り方

青菜はさっとゆでて、3 cm 長さに切る。

耐熱容器に青菜とベーコンを混ぜたもの、コーン、チーズの順番に入れ、電子レンジで加熱する。チーズが溶けたらできあがり。

ポイント

青菜は、前日にゆでて冷蔵庫に入れておくと、朝の準備が簡単！



レシピ作成：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。