

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

野菜たっぷりグラタン風

材料（1人分）

じゃがいも	中1個	薄くスライス
玉ねぎ	中半分	薄くスライス
トマト	中1個	1cm輪切り
なす	2本	1cm輪切り
とろけるチーズ	適宜	市販のミートソース缶 適宜

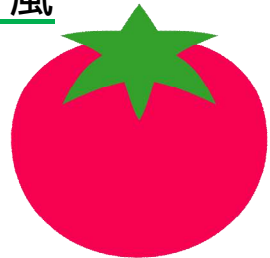
作り方

フライパンに、じゃがいも、なす、トマト、たまねぎの順番にしきつめ、ふたをして、弱火で焼く。

野菜に火が通ったら、ミートソース缶とチーズをお好みでのせ、ふたをして、チーズが溶けるまで加熱する。

ポイント

ハムやベーコンを加えると、**赤色の食べ物**も一緒に食べられる！



レシピ協力：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。