

管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「簡単！朝食レシピ」～



4月は、新年度・新学期と新しい生活の始まりです。新しい生活が始まる人も、今までと生活が変わらない人も、充実した1日を過ごすために朝食を見直してみませんか。

手早く簡単にできる朝食レシピをご紹介します。

●朝食を食べることのメリット

- ①1日の体内リズムを整え、眠っていた体を活動モードに切り替える
- ②体温を上げ、元気に動くことができる
- ③脳のエネルギー源である「ブドウ糖」を補給する



●朝食におすすめの食材

《食材選びのポイント》

- ①買い置きや保存ができる物、②洗う・切る手間が少ない物、③調理が簡単もしくははしなくていい物

主食：ごはん（冷凍やきおにぎりも可）、パン、シリアルなど

主菜：ウインナー、魚肉ソーセージ、ハム、卵、納豆、豆腐、チーズ、牛乳、ヨーグルト、
サラダチキン、ツナ缶、冷凍食品（からあげ、コロッケなど）

副菜：ミニトマト、きゅうり、レタス、キャベツ、冷凍食品（枝豆など）、果物類（缶詰含む）、インスタントスープなど

朝食のメニューを『定番化』し、考える負担を減らすのも一つの方法です！

塩昆布おにぎり

材料	4人分
ごはん	2合
塩昆布	10g
ベビーチーズ	3個
むき枝豆	80g

〈作り方〉

- ①ごはんは粗熱をとっておく。
- ②ベビーチーズは1個を12等分のさいの目に切る。
- ③ごはんに塩昆布と枝豆を加えて混ぜ合わせる。混ぜたら、チーズを散らして混ぜる。
- ④ラップで包み、おにぎりにしたら出来上がり。

ポイント👉

塩昆布とチーズの塩分が程よく合ったおにぎりです。
チーズが溶けないように手早く混ぜて握りましょう。

栄養成分（1人分）
エネルギー 337kcal
塩分 0.8g



春色ポケットサンド

材料	4人分
食パン (5枚切)	4枚
卵	2個
マヨネーズ	大さじ3
キャベツ	120g
魚肉ソーセージ	2本
黒こしょう (お好みで)	少々

〈作り方〉

- ①食パンを斜め半分に切り、厚みに包丁を入れてポケットを作る。トースター等で焼く。
- ②キャベツと魚肉ソーセージは細切りにする。器に卵を割り入れてほぐしておく。
- ③熱したフライパンにマヨネーズを入れ、卵を流し入れる。スクランブル状に混ぜ、ある程度火が通ったらキャベツと魚肉ソーセージを加えて炒め合わせる。
(お好みで黒こしょうを入れると、味が引き締まります)
- ④①のパンに等分にした③を詰めて出来上がり。

ポイント

ポケットにした食パンに具材を入れると、中身がはみ出しにくいので食べやすくなります。中に入れる具は、お好みに合わせて、お好きな具材を挟んでみてください。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 339kcal
塩分 1.9g



ひとくちメモ



お花見の季節 —花見団子の意味—

花見団子は、豊臣秀吉が京都の醍醐寺におけるお花見「醍醐の花見」にお茶菓子として来客に振る舞ったのが花見団子の始まりとされています。

《花見団子に使われている三色について》 ※諸説あり

説① 春の訪れを喜んでいる (赤) 桜 / (白) 残雪 / (緑) 草

説② 日本の四季を表している (赤) 春 / (白) 冬 / (緑) 新緑・夏

「秋がない」 = 「飽きがこない」にかけている

説③ 桜の移り変わる姿 (赤) 花のつぼみ / (白) 満開の花 / (緑) 花が散り新たに芽吹く葉



団子は、上から赤・白・緑の順に並んでいるのが一般的です。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

