



簡単!

朝ごはんレシピ



暑い夏は特に、朝から食事の準備は大変。できるだけ手軽に、パパッと済ませたいものです。でも栄養バランスも気になる場所…。

そこで今回は、**主食** + **主菜** + **副菜** のそろったワンボール・ワンプレートで不足しがちな野菜もとれて、食欲がない朝にもおすすめのメニューを紹介します。

トマたま丼



トマトの酸味の正体は、疲労回復に効果のあるクエン酸。含有量は野菜の中でナンバー1です。

材料 1人分

- トマト……………中1個 (100～150g)
- しょうゆ……………小さじ1
- ★砂糖……………小さじ1/2
- 酢……………小さじ1/2
- ケチャップ……………小さじ1
- ごま油……………大さじ1/2
- 卵……………1個
- ごはん……………1膳

もう1品プラスで
バランスアップ!



みそ汁

作り方

- ① トマトを一口大に切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐす。
- ③ フライパンにごま油を引いて中火で温め、★の材料を入れて1分くらい炒める。
- ④ とき卵を一気に流し入れ、菜箸で大きく全体を混ぜ、半熟になったら火を止める。
- ⑤ ごはんの上に盛り付けてできあがり。

材料 1人分

- 食パン……………1枚
- ベーコン……………2枚
- ミニトマト……………お好みの
- レタス……………野菜合計
- きゅうり……………100g
- ゆでブロッコリー……………お好みで
- ホールコーン……………お好みで
- シーザードレッシング……………適量
- 粉チーズ……………お好みで

もう1品プラスで
バランスアップ!

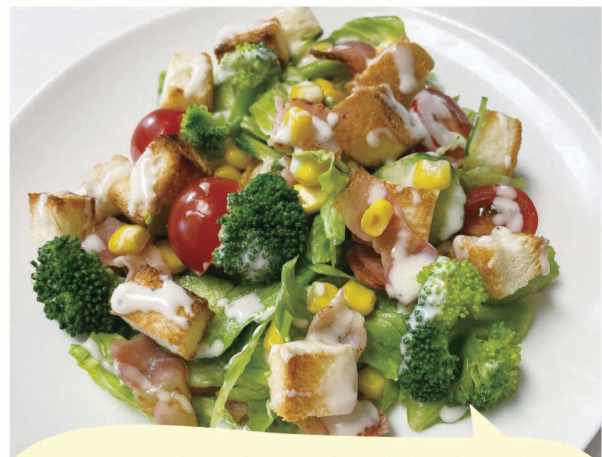


牛乳

作り方

- ① パンとベーコンは一口大に切り、一緒にオーブントースターでこんがり焼く。
- ② ミニトマトは半分に切る。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。きゅうりは輪切りにする。
- ③ 器に野菜を盛り付け、焼いたパンとベーコンをのせる。仕上げにドレッシングと粉チーズをかけてできあがり。

パンサラダ



ベーコンのかわりにツナ缶やサラダチキン、ウイナーソーセージ、温泉卵などでも!

朝・昼・夕 毎食野菜を取り入れましょう



1日の
野菜摂取量 (目標)

子ども	300グラム
大人	350グラム

暑い夏を元気に
乗り切るために
早寝・早起き・朝ごはん!

