

元気な1日は朝食から 時短・簡単朝食教室

平成27年度 3月 6日(日)
10:00~12:30 宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ パン
- ◆ 巣ごもりたまご
- ◆ カリポリサラダ
- ◆ ロイヤルミルクティー



【1人1食分の栄養価】

エネルギー 476Kcal/たんぱく質20.7g/脂質22.7g/炭水化物47.2g/カルシウム256mg/塩分2.2g

■ パン

材料	分量(1人分)
ロールパン	2個

〔1人分の栄養価：エネルギー190Kcal/たんぱく質6.1g/脂質5.4g/炭水化物29.2g/カルシウム26mg/塩分0.7g〕

■ 巣ごもり卵

材料	分量(1人分)	
鶏卵	1個	
キャベツ	50g	
ピーマン	15g	
パプリカ(赤)	15g	
ベーコン	1/2枚	
こしょう	少々	
サラダ油	小さじ1/2	
水	大さじ1/2	
A	ボン酢しょうゆ	小さじ1
	水	小さじ2
	かたくり粉	小さじ1/3
	水	小さじ1

〈作り方〉

- 1 キャベツ・ベーコンは太め(5mm位)のせん切りにする。ピーマン・パプリカは長さ2cm位のせん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、ベーコン・①の野菜の順に中火で炒め、こしょうをふり、いったん火を止める。
- 3 フライパンの中で②を人数分丸く形作り中央をくぼませて、1個ずつ器に割った卵を入れて、水をまわし入れ、ふたをして弱火で好みの硬さになるまで蒸し焼きにする。
- 4 ボン酢しょうゆと水を弱火にかけ、水溶きかたくり粉を少しずつ加えて、とろみあんを作り、添える。

〔1人分の栄養価：エネルギー139kcal/たんぱく質9.0g/脂質8.5g/炭水化物6.3g/カルシウム51mg/塩分0.9g〕

■ カリポリサラダ

材料	分量(1人分)
きゅうり	15g
にんじん	10g
大根	15g
ミニトマト	3個
塩	少々
酢	小さじ1
サラダ油	小さじ3/4

〈作り方〉

- 1 きゅうり・にんじん・大根をスティック状に切り、端からサイコロ状に切る。ミニトマトはヘタをとる。
- 2 1の野菜と塩・酢・サラダ油をジッパーつきの保存袋に入れ、トマトをつぶさないように振り混ぜ、味をなじませる。

〔1人分の栄養価：エネルギー47Kcal/たんぱく質0.6g/脂質3.1g/炭水化物4.5g/カルシウム14mg/塩分0.4g〕

■ ロイヤルミルクティー

〈作り方〉

材料	分量（1人分）
牛乳	150cc
紅茶ティーバック	1個

- 1 ミルクパンに牛乳を入れ、沸騰しないように火加減を調節しながら、温める。
- 2 ティーバックをいれ、紅茶を抽出する。

〔1人分の栄養価：エネルギー101Kcal/たんぱく質5.0g/脂質5.7g/炭水化物7.2g/カルシウム256mg/塩分0.2g〕

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン ・大さじ 15cc (ml) ・小さじ 5cc (ml) ・小小さじ 2.5cc (ml)
 ☆計量カップ 200cc (ml) <参考> 1合は180cc (ml) です。

スマートライフプロジェクト 「適切な食生活(スマート・イート)」

Smart Eat(スマート・イート)

1日プラス70gの野菜を！

日本人は1日280gの野菜を摂っています。

1日にあと+70gの野菜を食べること。朝食をしっかりと食べることで健康寿命を延ばしましょう！



野菜不足はあとトマト半分。温野菜なら、不足70gも食べやすい

生活習慣病予防の観点からは、350gが野菜摂取の目標量、70gが足りないのですが、トマトなら半分・野菜炒めなら半皿分、難しい量ではありません。朝食や昼食でプラスするのがコツです。また、温野菜だと食べやすくなります。スープでも煮物でも、忙しいときは電子レンジ加熱でも。野菜そのものの味や食感も変化するので、食事自体が豊かになるところがおすすめです。

朝カフェで、一日をはじめましょう

朝食は「活動のエネルギー源」です。いい1日を過ごすために欠かすことができません。

しかし特に単身者の場合は「めんどろな気持ち」が先に立ってしまい朝食抜きになることが多いようです。自宅から学校や勤務先までの導線にある喫茶店やカフェあるいはファーストフード店などで15～20分の朝カフェはいかがですか？

朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。



おにぎりでオハヨウ！

おにぎりこそ、日本が誇るファーストフード！

朝、出かける支度をしながらでも頬張れ、あるいは職場についてからでもちょっとした時間があれば手軽に食べられます。自分で作るとすれば、具をいろいろと工夫すれば楽しく、経済的でもあります。朝食はすこやかな生活習慣の第一歩です。

