

# かんたん おいしい 朝ごはんレシピ

柳井市健康づくり計画目標

●朝食を毎日食べる人の割合  
現状値 幼児 87.9%、小学生 84.3%、  
中学生 85.0%、20～30 歳代 67.8%  
⇒100%(目標)



## 朝食にプラス 1 品

主食・主菜・副菜、それぞれの食材をそろえ、バランスのよい朝ごはんをとみましょう！

### いろいろ混ぜご飯 (青菜&鮭&チーズ)

#### 【材料(4人分)】

ごはん・4 杯(2 合分) 主食食材

鮭フレーク・大さじ4 主菜食材

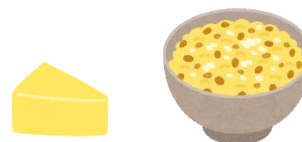
ベビーチーズ・3 個 主菜食材

水菜・1/3 束(60g) 副菜食材

いりごま……大さじ1 その他

#### 【作り方】

- ①ベビーチーズは5mm角程度に切る。
- ②水菜は1cm程度に切る。(生のまま使用。)
- ③熱々のご飯に、全ての材料をよく混ぜる。



#### 【主食】



#### 【主菜食材】

・ツナやサバ缶  
・カニかまぼこ  
・しらす干し

#### 【副菜食材】

・レタス・コーン  
・小松菜(茹で)  
・枝豆(茹で)

#### 【その他】

・いりごま  
・刻みのり  
・塩昆布

いろいろアレンジできます！

※裏面もあります

★混ぜご飯の素（それぞれ、ご飯2合分）★時間がある時に作っておきましょう。

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>◆ごぼう混ぜご飯の素</p> <p>ごぼう・・太 1 本(200g)    しょうゆ・大さじ 1・1/2<br/>         ピーマン……………2 個    みりん……………大さじ1<br/>         豚ひき肉……………200g    黒こしょう……………少々<br/>         塩……………小さじ 1/2<br/>         黒こしょう……………適量<br/>         赤唐辛子(輪切り)・少々</p> | <p>①ごぼうはさがきにして水にさらす。ピーマンは粗く刻む。<br/>         豚ひき肉に、塩、黒こしょうを振っておく。<br/>         ②フライパンで①のひき肉を炒め、脂が出てきたら赤唐辛子、ごぼう、ピーマンの順に炒める。<br/>         ③ごぼうに火が通ったらしょうゆとみりんを加え、全体を混ぜてすぐに火を止める。<br/>         ④温かいご飯に混ぜ、黒こしょうを振る。</p> |
| <p>◆混ぜ寿司の素</p> <p>にんじん……………50g    酢……………60cc<br/>         切り干し大根………10g    砂糖………大さじ3(30g)<br/>         しいたけ……………小 3 枚    塩……………小さじ 1/2<br/>         (お好みで…きゅうり、しょうゆ………小さじ1<br/>         カニかまぼこ、卵 等)</p>                          | <p>①にんじん、しいたけは小さめのせん切り、切り干し大根は水に戻してざく切りにする。<br/>         ②ひたひたの水で煮て火が通ったら、調味料を加えて汁気が少し残る程度火にかける。<br/>         ③熱々のごはんと混ぜ、お好みできゅうりやカニかまぼこ、卵などを飾る。</p>                                                               |
| <p>◆青菜ふりかけ</p> <p>小松菜・・1/2 袋(100g)    削り節………1 袋(3g)<br/>         ちりめんじゃこ………20g    すりごま………大さじ1<br/>         ※小松菜の代わりに、大根葉、<br/>         かぶの葉でも OK !    塩……………小さじ 1/4</p>                                                         | <p>①小松菜はゆでて細かく刻み、よく絞る。<br/>         ②フライパンに、小松菜と塩を加えて、から煎りにする。<br/>         ③ばらばらしてきたら、ちりめんじゃこ、削り節、ごまを加え、湿り気が少し残る程度煎る。<br/>         ④温かいご飯に混ぜるか、振りかける。</p>                                                         |

