

No. 13 おいしい たのしい 元気やない *おすすめレシピ

早寝・早起き・朝ごはん

＜簡単クッキング＞

のつけ丼レシピ

トマトとアボガドの 温玉のせごはん

—材 料—〈1人分〉

ごはん・・・茶碗 1 杯

アボガド・・・1/4 個分

トマト・・・1/2 個(60g)

めんつゆ(2 倍濃縮)

・・・大さじ 1

ごま油・・・少々

温泉卵(市販)・・・1 個

削り節・・・1/4 パック

刻みのり・・・適量

—作り方—

①アボガド、トマトは 1 cm 角に切り、めんつゆ、ごま油で和えておく。

②温かいご飯に①のをせ、中央に温泉卵を割り入れ、削り節と刻みのりを散らして出来上がり。

③温泉卵をくずしながら食べる。

*お好みで、わさび、しその葉を添えても OK!

(1 人分エネルギー441kcal、食塩相当量 1.5g)

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%

目標値⇒100%(令和 8 年度)



★★お好み de アレンジ★★

アボガド } → ・野菜のナムル
トマト } (茹でた人参、ほうれん草、
もやし+めんつゆ)
・とろろ芋 ・オクラ

温泉卵 → ・玉子豆腐・絹ごし豆腐・納豆
・しらす干し・ツナ缶・サバ缶

刻みのり → ・刻みねぎ・粉チーズ

バランスのよい のつけ丼のポイント

+野菜

+たんぱく質が多い食材

ごはん



※裏面もあります。

時短・簡単！おすすめ朝ごはん

いろいろな食べるスープを作ってみましょう！

今日のスープは
なあに?!

朝食作りに役立つ食材を組み合わせる

いろいろな味付けで

野菜

火の通りが早いもの ・もやし ・トマト ・小松菜
・豆苗 ・アスパラガス ・きのこ
・カリフラワー ・わかめ

冷凍野菜 ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・里芋
・ミックスベジタブル

カット野菜 ・せん切りキャベツ ・カットレタス

缶詰 ・コーンクリーム ・トマト水煮缶 ・野菜ジュース

乾物 ・カットわかめ ・ミックス野菜(汁物の具)

◇みそ汁(だし+味噌)

◇コンソメスープ(コンソメスープの素)

◇中華スープ(中華スープの素)

◇ミネストローネ

(トマトを含む野菜+コンソメの素)

◇カレースープ

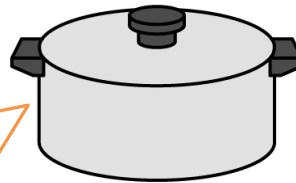
(コンソメの素+カレー粉 or カレールー)

◇ミルクスープ、豆乳スープ

*牛乳や豆乳をみそ汁、コンソメスープ
に加えたり、シチューの素で調味。

たんぱく質が多い食材

・豆腐 ・厚揚げ ・卵 ・卵豆腐 ・麩
・ウインナー ・ハム ・ベーコン
・ソーセージ ・カニ風味かまぼこ
・はんぺん ・ゆで大豆 ・ツナ缶
・冷凍餃子 ・冷凍肉団子



春雨、マカロニ、
ゆで麦、オートミール、
粉チーズ等で
美味しさプラス!

柳井市保健センター (☎ 23-1190)

令和4年5月作成