

お手軽！ 朝ごはんレシピ

★ 野菜たっぷりオムレツ

—材 料—〈4人分〉

- 卵・・・・・・・・・・4個
- ウィンナー・・・・・・・・4本
- ブロッコリー・・・・80g
- キャベツ・・・・・・・・120g
- ピザ用チーズ・・・・40g
- 油・・・・・・・・・・小さじ2

※お好みでケチャップを添えても。



〈下準備〉キャベツは細切りに、ブロッコリーは茹でて小さめの房に、ウィンナーは5ミリ幅に切っておく。

—作り方—

- ① ボウルに卵と具材を入れて混ぜ、油をひいたフライパンに流し入れる。
- ② 弱～中火で2～3分火を通し、ひっくり返して表面に焼き色を付ける。
- ③ 人数分に切り分け、皿に盛り付ける。
- ④ ケチャップをかけたら出来上がり。

〔一人分栄養価 エネルギー216kcal 食塩相当量0.7g〕

☆お手軽ポイント☆

カット野菜や冷凍野菜を使ったり、前日に材料を切っておくと時短になり、手軽に朝食を作ることができます。

柳井市健康づくり計画目標



●野菜をたっぷりとする

市民ひとり1日平均 現状値 2.2皿⇒目標 5皿

●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⇒100%

『朝ごはん』でこんな良いこと！

- ① 朝から元気に過ごすことができる！
- ② イライラしにくくなる！
- ③ 集中力や記憶力が高まる！
- ④ 肥満や冷え性の予防！
- ⑤ 身体のリズムや排便のリズムが整う！



朝食は、1日を始めるスイッチです！

「早寝・早起き・朝ごはん」で
生活リズムを整えましょう！

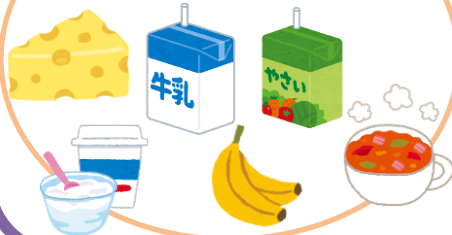


朝食に「プラス1品」！ (前日の下準備や、調理不要の食品で手軽に！)

◆朝なにも食べていない方



果物、乳製品、
野菜ジュース、スープなど



◆穀類を食べていない方



冷凍おにぎり、お茶漬け、
パン(菓子パン以外)など



◆穀類のみ食べている方



目玉焼き、納豆、ハム、
サラダ、果物など

