

～頭シャッキリ！体すっきり！～ みんなでめざまし朝ごはん教室



◆令和6年度◆
瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

★たまごおにぎらず

<作り方>

<材 料>	分量	
	1個分	2個分
ごはん	150 g	300 g
卵	M1個	M2個
ハム	1枚	2枚
スライスチーズ	1枚	2枚
大葉	2枚	4枚
焼きのり	1枚	2枚
塩	少々	少々

- ① ポリ袋に卵と塩を入れて混ぜ、口を広げて500Wのレンジで1分加熱し、一度混ぜさらに40秒加熱する。
- ② ラップの上のにり、ごはん半量、大葉、チーズ、卵、ハム、残りのごはんの順に重ね、のりで包みしばらく置き、半分に切る。

※ ポリ袋は高密度ポリエチレン製品を使用してください。
※ レンジの機種により加熱時間を調整してください。

★小松菜の和え物

<作り方>

<材 料>	分量	
	1人分	4人分
小松菜	50 g	200 g
もやし	25 g	100 g
カニカマ	1/2本	2本
醤油	小さじ1/4	小さじ1
砂糖	小さじ1/8	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4	小さじ1
酢	小さじ1/4	小さじ1

- ① 小松菜の根元を切り、洗って3 c mに切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、小松菜の茎を30秒加熱し、その後に葉ともやしを入れ1分加熱する。
- ③ ②を冷水にとり、しっかり水気を切る。
- ④ カニカマを半分に切りほぐす。
- ⑤ ③と④を調味料と混ぜる。

★シーチキンおにぎらず

<作り方>

<材 料>	分量	
	1個分	2個分
ごはん	150 g	300 g
ツナ缶	1/2缶	1缶
マヨネーズ	小さじ1	小さじ2
コーン	大さじ1	大さじ2
焼きのり	1枚	2枚
サラダ菜	2枚	4枚

- ① 油を切ったツナ、コーン、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② ラップの上のにり、ごはん半量、1枚目のサラダ菜、①、2枚目のサラダ菜、残りごはんの順に重ね、のりで包みしばらく置き、半分に切る。

★トマトのみそスープ

<作り方>

<材 料>	分量	
	1人分	4人分
水	75 c c	300 c c
モロヘイヤ	3枚	12枚
トマト（中）	1/4個	1個
鰹けずり節	0.3 g	1.2 g
合わせみそ	大さじ1/4	大さじ1

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、みそを入れ溶かす。
- ② ①にくし形に切ったトマトと手でちぎったモロヘイヤの葉を入れ加熱する。
- ③ 煮立つ直前で火をとめ、カップに盛り付けて、鰹けずり節をのせる。

★フルーツヨーグルト

<作り方>

<材 料>	分量	
	1人分	4人分
無糖ヨーグルト	80 g	320 g
ミックスベリー	20 g	80 g
キウイ	1/2個	2個
はちみつ	大さじ1	大さじ4

- ① ヨーグルトに半解凍したミックスベリーと角切りにしたキウイ（半量）を混ぜる。
- ② ①を器に入れ、残りのキウイを半月切りにし盛り付ける。
- ③ はちみつをかける。

«1食分の栄養価»

メニュー名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	塩分 g
たまごおにぎらず	195	8.6	5.8	1.7	0.5
シーチキンおにぎらず	190	6.1	6.0	2.0	0.3
小松菜の和え物	29	2.1	1.2	1.3	0.4
トマトのみそスープ	17	1.3	0.5	0.7	0.5
フルーツヨーグルト	153	3.7	2.5	1.3	0.1