

簡単

朝ごはん!



笛吹市 健康づくり課

メニュー 一覧

◇おにぎり

カラフルおにぎり	…2
きゅうりとツナのおにぎり	…3
チーズ焼きおにぎり	…4
鮭と大葉のおにぎり	…5
卵とわかめのおにぎり	…6

◇パン

じゃこトースト	…7
豆乳きなこトースト	…8
キャンディーみたいなロールサンド	…9
野菜入り卵サンドパン	…10



ご飯に具を混ぜ込んだり、パンに具を乗せたり、挟んだりするレシピです。
時間が無い朝でもさっと食べられます。

カラフルおにぎり

主食



1人当たり

エネルギー：325 kcal

食塩相当量：0.5 g

【材料 2人分】

- ・ご飯 300 g
- ・枝豆 20 g
- ・ホールコーン缶 20 g
- ・鮭フレーク 20 g
- ・白すりごま 大さじ2

【つくり方】

- ① 枝豆は茹でる。冷めたらさやからとりだしておく。
- ② ホールコーン缶は汁をきっておく。
- ③ ご飯に①、②、鮭フレーク、白ごまを入れ混ぜる。
- ④ ラップに包みおにぎりにする。



体をつくる
もとになるよ!



エネルギーの
もとになるよ!



体の調子を
ととのえるよ!

そろっているかな?

健康な体づくりのためには、
いろいろな食品を組み合わせ
て食べることが大切です。

きゅうりとツナのおにぎり

主食

主菜



1人当たり

エネルギー：425kcal

食塩相当量：0.6g

【材料 2人分】

- ・ご飯 400g
- ・きゅうり 1本(100g)
- ・塩 ひとつまみ(0.5g)
- ・ツナ缶(オイル) 小1缶(80g)

【作り方】

- ① きゅうりは薄いいちょう切りにし、塩をふってしんなりさせ、水気をしぼる。ツナ缶は汁気を切る。
- ② ご飯に①を混ぜ合わせ、8等分(1人4個)する。ラップに包み、丸形に握る。

夏が旬のきゅうりは、水分を多く含み、水分補給や体を冷やすことに適しています。
シャキシャキした食感でさっぱりとおいしく食べられます。

※生野菜を使用しています。できるだけ早く食べるようにしましょう。



チーズ焼きおにぎり

主食



ご飯 150 g 当たり
エネルギー：319kcal
食塩相当量：1.0 g

ご飯 200 g 当たり
エネルギー：397kcal
食塩相当量：1.0 g

【材料 1 人分】

- ・ご飯 150～200 g
- ・プロセスチーズ 6P 入り 1 個（18 g）
- ・かつおぶし 小 1 袋（2.5 g）
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・ごま油 小さじ 1/2

【つくり方】

- ① プロセスチーズは好みの大きさに切る。
- ② ご飯に①、かつおぶし、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ ②でおにぎりを作る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を焼く。
全体に軽く焦げめがついたら完成。

アレンジの幅が広いレシピです

鮭フレーク、ミックスベジタブル、万能ねぎ、
青のり、しょうがなどを入れてもおいしいです。

昼食の少し前、空腹で集中出来ない、イライラする事はありませんか？
もしかしたら、エネルギー不足になっているかもしれません。朝ごはん
をしっかり食べてエネルギーの補給をしましょう。



鮭と大葉のおにぎり

主食



1 人当たり

エネルギー：348 kcal

食塩相当量：1.0 g

【材料 2 人分】

- ・ ご飯 400g
- ・ 大葉 4 枚 (2 g)
- ・ 鮭フレーク 大さじ 4
- ・ みそ 小さじ 1/2

【作り方】

- ① ご飯に刻んだ大葉と鮭フレーク、みそを混ぜる。
- ② 食べやすい大きさに分け、ラップで握る。

香味野菜で減塩

大葉・ねぎ・みょうが・しょうが・パセリ・ハーブなど、香りのある食材を料理に使うことで、うす味の物足りなさを解消できます。

朝食やお弁当にもおすすめです。大葉の香りや、みその風味でうす味でもおいしく食べられます。



卵とわかめのおにぎり

主食

主菜



1人当たり

エネルギー：430 kcal

食塩相当量：0.6 g

【材料 2人分】

- ・ご飯 400 g
- ・卵 2 個
- ・砂糖 大さじ 1
- ・塩 ひとつまみ (0.5g)
- ・カットわかめ 小さじ 1
- ・白いりごま 大さじ 1

【つくり方】

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、塩を混ぜる。
- ② フライパンに、①を流し入れ、菜箸 3～4 本でかき混ぜながらぽろぽろになるまで炒め、炒り卵を作る。
- ③ カットわかめは手で砕く。
- ④ ご飯に②、③、白いりごまを入れ混ぜる。
- ⑤ 食べやすい大きさに分け、ラップに包み握る。

おかずに卵・肉・魚・大豆製品のどれかを食べましょう

卵とわかめのおにぎりは、卵を 1 つ使っており、1 品で主食と主菜をそろえることができます。カットわかめがない場合には、市販のおにぎりの素（わかめ味）小さじ 2 で代用してもおいしく食べられます。

その場合には、炒り卵に塩は使いません。



じゃこトースト

主食



1人当たり
エネルギー：199kcal
食塩相当量：1.5g

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り）1枚
- ・しらす干し 10g
- ・マヨネーズ 小さじ1（4g）
- ・青のり 適量
- ・粉チーズ 小さじ1/2

【作り方】

- ① 食パンは軽くトーストする。
- ② しらす干しとマヨネーズを混ぜる。
- ③ 食パンに②をぬり、青のり・粉チーズを全体にふり、トースターで焼く。

しらす干し



イワシの稚魚を塩ゆでしたものを「しらす干し」といいます。「ちりめんじゃこ」と呼ぶ地域もありますが、ちりめんじゃこは、しらす干しよりも乾燥度合いが高く、硬いものが一般的です。

しらす干しは、骨や歯の形成に必要な「カルシウム」や「ビタミン D」を手軽にとれることも魅力です。

豆乳きなこトースト

主食



1人当たり
エネルギー：231 kcal
食塩相当量：0.7 g

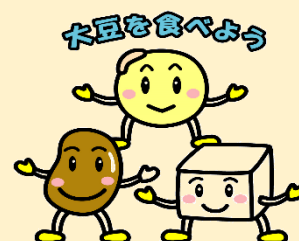
【材料 1人分】

- | | | |
|---|------------|------------|
| A | ・食パン(6枚切り) | 1枚 |
| | ・油 | 小さじ1(4g) |
| | ・豆乳 | 大さじ4(60ml) |
| | ・きなこ | 小さじ1(2g) |
| | ・砂糖 | 小さじ1(3g) |

【作り方】

- ① バットにAを入れて混ぜる。
- ② ①に食パンを浸す。
- ③ フライパンに油を熱し、弱火で②を両面焼く。

忙しい朝や、お子さんと一緒に作れる簡単メニューです。
モチモチした食感で食べごたえがあります。大豆製品である豆乳、きなこには免疫を高めたり、血流をよくする働きのあるサポニンや、肌をきれいにするイソフラボンを多く含みます。



キャンディーみたいな ロールサンド

主食



1人当たり

エネルギー：267kcal

食塩相当量：1.3g

【材料 2人分】

- ・サトウヰッチ用食パン 4枚
- ・じゃがいも 50g
- ・にんじん 15g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・ウィンナー 2本
- ・ケチャップ 大さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・サニーレタス 2枚

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじんは一口大に切り、ゆでてやわらかくなったら、水気を切ってつぶす。マヨネーズを混ぜ、こしょうで味をととのえる。
- ② ラップの上にパンを置き、サニーレタスと①をのせ巻く。ラップの両端をひねってマスキングテープなどで留める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ウィンナーを炒める。
- ④ パンにケチャップを薄くぬりラップの上に置く。サニーレタスとウィンナーを置き巻く。ラップの両端をひねってマスキングテープなどで留める。

華やかで可愛いので運動会やピクニックのお弁当におすすめです。
片手でパクパク食べられ、普通のサンドイッチでは具がこぼれてしま
う小さいお子さんにもおすすめです。

野菜入り卵サンドパン

主食

主菜



1人当たり

エネルギー：267kcal

食塩相当量：1.2g

【材料 2人分】

- ・サンドウィッチ用食パン 4枚
- ・卵 2個
- ・キャベツ 1/2枚(35g)
- ・きゅうり 1/4本
- ・塩 少々(0.3g)
- ・マヨネーズ 大さじ1

【つくり方】

- ① 卵は固ゆでにし、殻をむき粗く刻む。
- ② キャベツはみじん切りにする。きゅうりは薄いいちょう切りにする。ビニール袋に入れ、塩を少々ふってよくもみ、5分位おく。5分たったらキッチンペーパーに野菜をのせ、水分をしっかりとしぼる。
- ③ ボウルに①、②の野菜を入れ、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ まな板にパン1枚を置き、中心に③を大さじ2位のせ、もう1枚パンを置く。その上から菜箸で周りを固める。



おすすめレシピ

- ＊ホットサンド：ハム・チーズをはさみ、フライパンにバターをとかし両面をこんがり焼く。
- ＊ツナサンド：ツナ缶・キャベツ・人参をみじん切りにしてマヨネーズであえる。

朝ごはんの役割とは…？

朝ごはんを食べることによって「3つのスイッチ」が入り活気あふれる一日のスタート

あたま(脳)のスイッチ ON

脳は眠っている間にも常に活動し、エネルギーを消費しています。朝ごはんを食べて、脳のエネルギーを補給しましょう。



からだのスイッチ ON

朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体や脳が活動を始めます。朝ごはんを食べて、体を目覚めさせましょう。

腸のスイッチ ON

朝、空っぽの胃の中に食べ物が入ると胃から大腸に信号が送られ、腸は便を送り出そうと働きだします。朝ごはんを食べて、排便をうながしましょう！



忙しい朝の工夫・朝食のポイント

●休日に作り置きする

いつもの食事を少し多めに作って、冷蔵や冷凍しましょう。



●そのまま食べられるものや缶詰などを利用する

納豆・豆腐・ツナ缶・ミニトマト・市販のカット野菜・果物・牛乳・ヨーグルトなど、そのまま食べられるものを常備しましょう。



とにかく時間がない人は無理せず、
まずは何か食べる習慣を

★朝ごはん食べてはいるけれど… という方は

主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを意識してみましょう。
朝はパターンを決めると献立に悩む時間が省けます。

