

はやね はやお あさ  
**「早寝・早起き・朝ごはん」**  
 く あわ た かんたん  
**組み合わせで食べる簡単レシピ！**



ちょうしょく やくわり かんが しょくひん く あ りょうり  
**朝食の役割を考えて食品を組み合わせた料理にしよう！**

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>かつどう<br/> <b>活動のエネルギー、<br/>             のう<br/>             脳のエネルギーになる</b></p> | <p>き<br/> <b>やる気をうみだす</b></p>   | <p>からだ ちょうし ととの<br/> <b>体の調子を整え、<br/>             はいべん<br/>             排便をうながす</b></p> |
|   |   |   |
| <p><b>ごはん<br/>パン</b></p>  | <p><b>にく たまご さかな<br/>             肉、卵、魚、<br/>             だいず せいひん<br/>             大豆製品、<br/>             にゅうせいひん<br/>             乳製品</b></p> | <p><b>やさい<br/>             野菜<br/>             くだもの</b></p>                             |



3つのグループの食品が  
 そろう朝食にしたいね！



やさしいょうり てま ほぞん あさ じかんしゅく やくだ  
**野菜料理はひと手間かけて保存し、朝の時間短縮に役立てよう！**

あさ ぶん きちょう  
 朝は5分でも貴重ですね。

とく やさいりょうり あら き  
 特に、野菜料理は洗ったり、切ったりして手間や時間がかかります。

やく た しょうびさい  
 そこで役に立つのが「常備菜」。

きゅうじつ かんたん ゆうしょくび つく お  
 休日や簡単な夕食日に作り置きしておきましょう。

たまねぎ にんじん  
 うすく切る

ドレッシング あ和える

やさいマリネ

キャベツ  
 き切る

ゆでる

ゆでキャベツ

たいねつようきにラップする

でんし 600wで1分半

**○ やさいマリネ**

たまねぎ、にんじんを薄切りにし、この好みのドレッシングに漬けておきます。

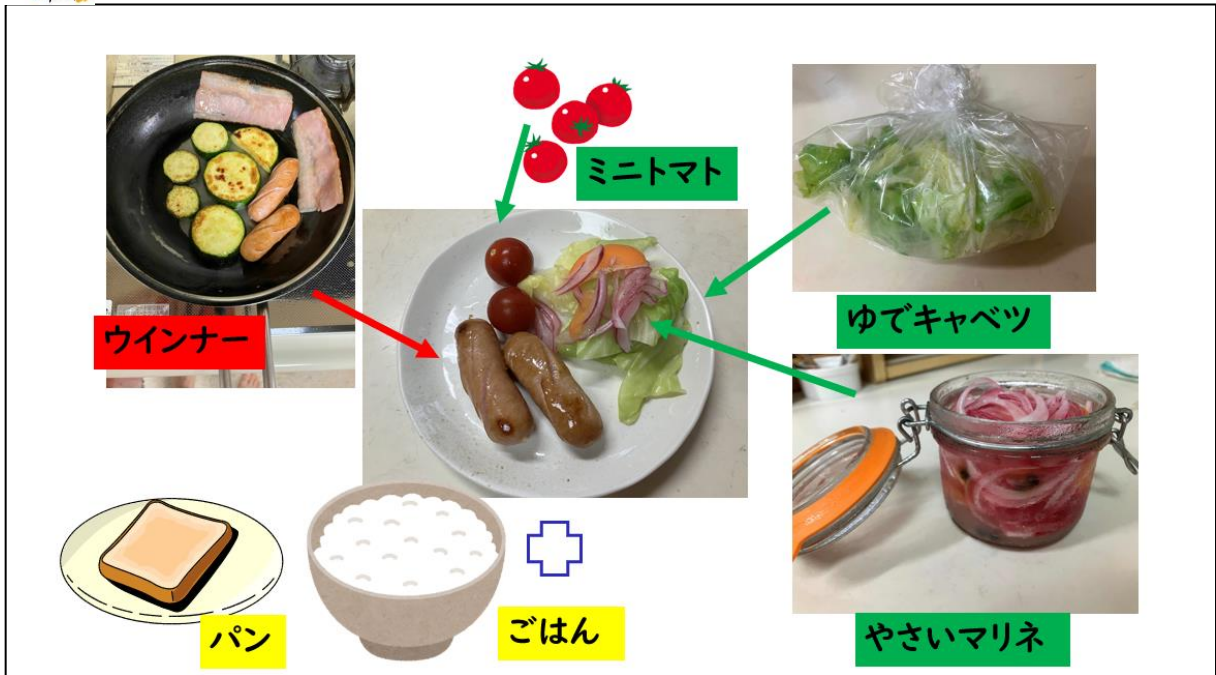
**○ ゆでキャベツ**

キャベツを一口大に切り、さっとゆで、冷まして保存袋に入れておきます。

れいぞうこ ほぞん  
 冷蔵庫で保存しておきます。



じょうびさい たまご さかな なっとう く あ  
**常備菜にウインナーや卵、魚、納豆などを組み合わせよう!**



ここでは、先に紹介した「ゆでキャベツ」に「やさいマリネ」をかけ、ミニトマトを添えました。これに焼いた「ウインナー」を加えて「おかず」の出来上がりです。

- 活動のエネルギー、脳のエネルギーになる「ごはん」又は「パン」
- やる気をうみだす「ウインナー」
- 体の調子をを整え、排便をうながす「ゆでキャベツ」「やさいマリネ」「ミニトマト」

これで、朝食の役割の3つのグループの食品がそろいました。

「ウインナー」を「ゆで卵」「スクランブルエッグ」「魚の干物」「納豆」などに変わると、簡単にマンネリ化も防げます。朝食作りは毎日のことです。ごはんにもたくさんのお味噌汁、ピザトーストにヨーグルトもOK! わが家の朝食パターンを充実させましょう。



じょうびさい じょうびしょくひん りょう ちょうしょくづく  
**常備菜や常備食品の利用で朝食作りがスムーズにできますよ。**

わが家の常備をくふう工夫してね。

じょうびさい れい  
常備菜(例)

じょうびしょくひん れい  
常備食品(例)

じゃこ

なっとう

牛乳

ヨーグルト

ミニトマト

スライスチーズ

さかな ひもの  
魚の干物

しおこんぶ

ドレッシング  
マヨネーズ

インスタント  
しょくひん  
食品