

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  
組み合せて食べる簡単レシピ！



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



3つのグループの食品が  
そろそろ朝食にしたいね！



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！

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

あさ 5分でも貴重ですね。  
とくに、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。そこで役に立つのが「常備菜」。休日や簡単な夕食日に作り置きしておきましょう。

キャベツ  
きる ゆでる ゆでキャベツ  
たいねつようきにラップする てんし電子レンジ600Wで1分半

○ やさいマリネ

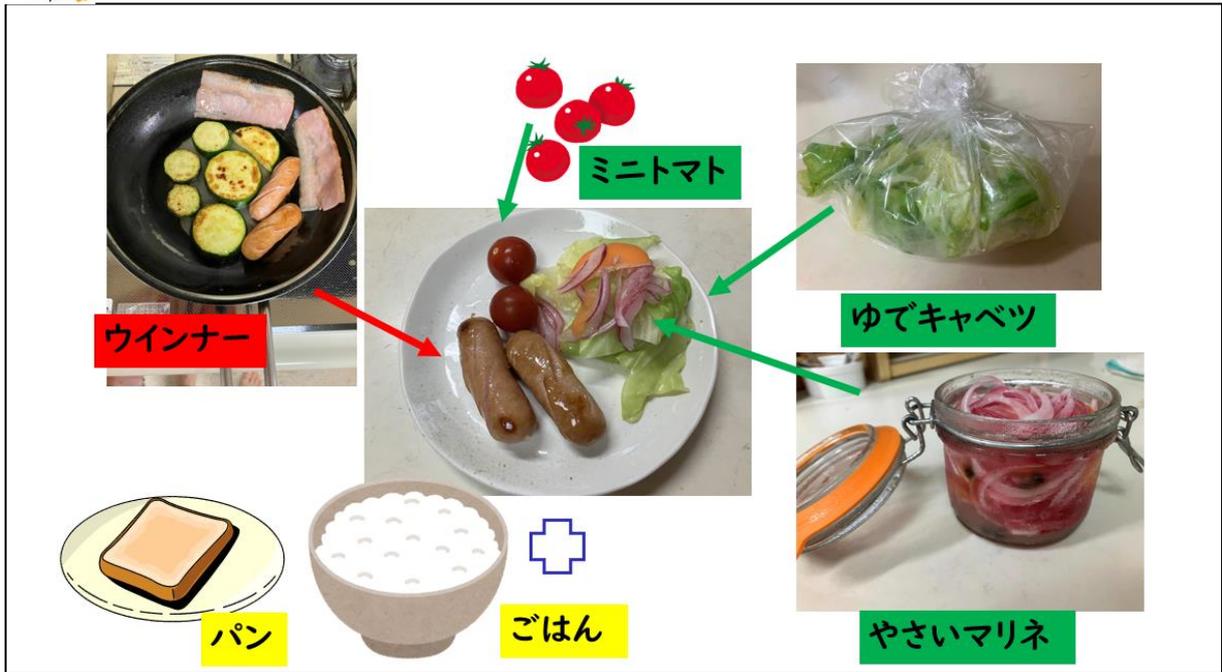
たまねぎ、にんじんを薄切りにし、この好みのドレッシングに漬けておきます。

○ 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。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)