

# はじめよう!早寝早起き朝ごはんステップ1・2・3



毎日決まった時間に  
食べることで、おな  
かがすくリズムがで  
きるよ。

## 1 朝ごはんを習慣にしよう!

ふだん朝ごはんを食べない人は、バナナ、ヨーグルト、ロールパン、おにぎりなど、なにか少しでも食べることから始めてみましょう。

## 2 バランスを考えよう!

食べる習慣がついたら「質」についても考えてみましょう。

- 「主食」(ごはん、パン、めんなど)、
- 「主菜」(魚、肉、卵、大豆製品のおかず)、
- 「副菜」(野菜のおかず)を

そろえていくようにするとバランスがよくなります。



## 3 「朝ベジ」をはじめよう! 朝ベジ=朝ごはん野菜を食べること

忙しい朝は、野菜を食べる量が少ない傾向にあります。1日の野菜摂取量を増やすには、野菜摂取量の少ない朝ごはんにも野菜を食べることがポイントです。朝ごはんにも野菜を食べる習慣、朝ベジをはじめましょう。



# はじめよう!早寝早起き朝ごはん(実践編)

## 1品で主食・主菜・副菜がとれる「朝ごはんメニュー」

### ボリュームサンド

(1人分)402kcal 塩分1.9g 野菜100g



材料 (4人分)	作り方	調理時間
<b>【キャロットラペとツナサンド】</b> 食パン 8枚切4枚 マヨネーズ 大さじ1 サニーレタス 2枚 ツナ 小1缶 にんじん 1本 A { オリーブ油 大さじ1 酢 大さじ3 粒マスタード 小さじ1 塩・こしょう 少々	<b>【キャロットラペとツナサンド】</b> ①食パンにマヨネーズをぬる。 ②サニーレタスをはさみやすい大きさにちぎる。 ③キャロットラペを作る。 にんじんは千切りにしてポウルに入れ、Aを加え混ぜ合わせる。 ④食パンの上に②、③、汁気をきったツナの順に重ね、食パンではさむ。	15分
<b>【キャベツとチキンサンド】</b> 食パン 8枚切4枚 マヨネーズ 大さじ1 キャベツ 160g きゅうり 1/2本 塩 小さじ1/6 サラダチキン 1枚	<b>【キャベツとチキンサンド】</b> ①食パンにマヨネーズをぬる。 ②キャベツ、きゅうりは千切りにし、塩でもんで5分ほどおき、水気をしぼる。 ③サラダチキンは半分の厚さに切る。 ④食パンの上に②、③の順に重ね、食パンではさむ。	15分

キャロットラペのように常備菜を活用すると便利です。

## レンジで玉たま丼

(1人分)393kcal 塩分2.8g 野菜100g



材料 (1人分)	作り方	調理時間
玉ねぎ 1/2個 おろし生姜 小さじ1/2 めんつゆ (ストレート) 80ml 卵 1個 ごはん 茶わん1杯分	①玉ねぎは薄切りにする。 ②耐熱容器にめんつゆとおろし生姜を入れ軽くまぜる。①を加えラップをしてレンジ(600W4分)で加熱する。 ③②に卵を割り入れて、軽く溶きほぐし、さらに1分加熱する。 ④あつあつごはん③を汁ごとかける。	10分

## 主食を加えればバランスOK!「朝ごはんメニュー」

### 季節の野菜オムレツ

(1人分)156kcal 塩分0.6g 野菜83g



材料 (4人分)	作り方	調理時間
キャベツ 2枚 玉ねぎ 1/2個 アスパラガス 2本 にんじん 10g ツナ 小1缶 卵 4個 粉チーズ 大さじ2 塩・こしょう 少々 サラダ油 小さじ1 プチトマト 1人2個	①キャベツとにんじんは短冊切りに、玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め切りにする。 ②ポウルに卵を溶きほぐし、粉チーズ、塩、こしょうを加えまぜる。 ③フライパンに油をひき、①と汁気をきったツナを炒める。 ④③に②を加え、かきまぜる。卵が半熟状態になったらふたをして弱火で全体に火を通す。 ⑤食べやすい大きさに切る。 ⑥皿に盛り付け、プチトマトをそえる。	15分



夏はトマトやなす、秋はきのこ、冬はほうれん草など具を変えて楽しむことができます。

## 切干大根入り納豆

(1人分)100kcal 塩分0.5g 野菜70g



材料 (2人分)	作り方	調理時間
切干大根 1袋 納豆 2パック 納豆のたれ 冷凍オクラ 20g	①切干大根をはさみで1cm長さに切り、軽く洗う。耐熱容器にオクラといっしょに入れ、ひたひたになるよう水を加えて、ラップをしてレンジ(600W2分)で加熱し、水気をきる。 ②①、納豆、納豆のたれを加え和える。	5分

## 忙しい朝は手間のかからない食材が便利!



時間や手間を少なくできて、バランスのよい朝ごはんづくりの強い味方だね。

## 前日のおかずをひと工夫! リメイク朝ごはん

