

# 簡単朝食レシピ



鹿児島市では食育レシピをつくり、市のホームページで公開しています。 [鹿児島みんなの食育](#) で検索  
 または、<http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>  
 (鹿児島市ホームページの中の「健康・福祉」→「食育」→「食育推進サイトみんなの食育」→「食育レシピ」)



ビタミンカラーで  
パワーチャージ!

5分  
426kcal

## 簡単リゾット

材料(1人前)

- ごはん…………… 150g
- トマトジュース  
(食塩無添加)…………… 200cc
- ソーセージ(小)…………… 30g
- ゆで冷凍ブロッコリー… 50g
- 冷凍ミックスベジタブル 20g
- 固形コンソメ…………… 1/3個
- 塩・コショウ…………… 少々
- 粉チーズ…………… 小さじ1

【作り方】

- 1 鍋にトマトジュース、ソーセージを入れ、火にかける。
- 2 沸騰したら、コンソメ、ごはん、ブロッコリー、ミックスベジタブルを加え、弱火で全体がなじむまで煮る。
- 3 塩・コショウで味をととのえる。器に盛り、粉チーズをふる。

**ポイント** 忙しい朝は、冷凍野菜を上手に使って。

使いたいときにサッと使える

ゆで冷凍ブロッコリー房は小房に分け、硬めにゆでて保存袋に入れ、冷凍保存



62kcal

## バナナ

3分  
107kcal

## カフェオレ

材料(1人前)

- インスタントコーヒー… 好みの分量
- 牛乳…………… 150cc

【作り方】

- 牛乳をカップに注ぎ、電子レンジで約2分温める。
- インスタントコーヒーを適量入れる。



主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー……………	648kcal
たんぱく質……………	20.3g
脂質……………	19.5g
カルシウム……………	283mg
鉄……………	2.3mg
ビタミンC……………	99mg
食物繊維……………	7.1g
食塩相当量……………	2.2g

3分  
53kcal

## キャベツの温サラダ

材料(1人前)

- キャベツ…………… 100g
- 好みのドレッシング… 大さじ1/2

【作り方】

- 1 キャベツは洗い、一口大にちぎる。
- 2 水気の付いたまま耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約1分加熱する。
- 3 キャベツの水気を絞り、好みのドレッシングをかける。

## 朝ごはんはなぜ大事?

### ① 体内リズムをつくる

体に朝が来たことを知らせ、体内時計をリセットする働きがあります。また、胃や腸を刺激し排便を促し、消化器官をはじめ体のさまざまな器官を目覚めさせます。

### ② 脳力アップ

脳へのエネルギー補給。頭がすっきりして集中力もアップします。また、かむ回数も増えるため、脳を刺激して頭の働きをよくします。

### ③ 体力アップ

血糖値が上がり体温が上昇。からだを目覚めさせ、持久力もアップします。

### ④ 栄養のバランスアップ

朝ごはんを含めて1日3食とることで、摂取する食品の種類が増え、栄養バランスがアップします。

目覚める器官

視覚

嗅覚

味覚

触覚

消化・吸収

排便を促す

血流をよくする

↑  
集中力UP

↑  
体温の上昇

