

手軽で簡単
バランス
パンメニュー



主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー…………… 574kcal
たんぱく質…………… 23.9g
脂質…………… 17.9g
カルシウム…………… 271mg
鉄…………… 2.3mg
ビタミンC…………… 50mg
食物繊維…………… 5.1g
食塩相当量…………… 3.2g

15分 135kcal チーズ入り スクランブルエッグ

材料(1人前)

卵…………… 1個
ピザ用ミックスチーズ… 大さじ1
塩・コショウ…………… 少々
油…………… 小さじ1/2
レタス…………… 1枚
キュウリ…………… 20g
トマト…………… 40g
ミックスビーンズ(缶詰) 15g
マヨネーズ…………… 5g

【作り方】

1 ボールに卵を溶きほぐし、チーズ、塩、コショウを加えて、よく混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を流し入れて、大きくかき混ぜる。半熟状態で火を止める。



2 レタスは食べやすい大きさにちぎる。キュウリは薄くスライスする。トマトは輪切りにする。

3 器に①、②、ミックスビーンズ、マヨネーズを添える。

5分 346kcal トースト

材料(1人前)

食パン(6枚切り) …… 2枚
いちごジャム…………… 15g

【作り方】

食パンはトーストして、いちごジャムは横に添える。

19kcal オレンジ

材料(1人前)

オレンジ…………… 1/2個

【作り方】

オレンジは適当な大きさにカットする。

ポイント

ビタミン類や食物繊維が豊富な果物は、手軽に食べられて忙しい朝にぴったり。

10分 74kcal 白菜のミルクスープ

材料(1人前)

白菜…………… 50g
ニンジン…………… 10g
タマネギ…………… 10g
パセリ(またはパセリ粉) 少々
固形コンソメ…………… 1/5個
水…………… 100cc
牛乳…………… 80cc
塩…………… 少々

【作り方】

1 白菜はたんざく切り、ニンジンは千切り、タマネギはスライスする。パセリはみじん切りする。



2 鍋に分量の水を入れて沸かし、固形コンソメを溶かす。白菜、ニンジン、タマネギを加え煮込む。

3 野菜が煮えたら牛乳を加え、塩で味をととのえる。

4 器に盛り付けし、刻みパセリを散らす。

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない場合は、バナナやヨーグルトや牛乳など手軽に準備できる食品から始めてみましょう。食べられるようになったら、少しずつ食品の種類を増やしましょう。

朝ごはんを食べられるからだをつくりましょう。

「食欲がない」場合は、朝ごはんをおいしく食べられるようからだの状態を整えましょう。

- ・夜食を食べすぎないようにしましょう。
- ・夕食を食べすぎない、飲み過ぎないようにしましょう。
- ・夕食が遅くなる場合は、夕方に軽食を食べ、夕食は少量を控えめに消化のよいものにしましょう

