



# しょく いく 食育だより



あさ つく た  
「朝ごはん」を作って食べよう!



あさ はん いちにち げんき  
朝ごはんは一日の元気のはじまり。

あさ た かつどうてき げんき はい  
朝ごはんを食べることで活動的になり、元気のスイッチが入ります。

せいかつ ととの  
また、生活のリズムを整えます。

かんたん あさ しょうかい  
おうちで簡単にできるバランスよい朝ごはんのレシピを紹介します。

## うく 作ってみよう♪さけマヨのおにぎり

ざいりょう

材料

こぶん (2個分)

- ・ごはん 200g
- ・のり(おにぎり用) 2枚
- A [さけフレーク 大さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ1

※マヨネーズの量は好みで  
ちょうせい  
調整してください。

い あ  
①ボウルにAを入れてまぜ合わせる。

はんぶん はんぶん りょう い  
②ごはん半分に①の半分量を入れて、  
さんかく  
三角にきる。

ま  
③まわりにのりを巻く。



さけマヨ

できあがり♪

か  
さけフレークの代わりにツナや  
ふうみ  
カニ風味かまぼこでもおいしくできます。

## おすすめ豆メニュー

### レッドキドニーとチキンのトマト煮



材料2人分

玉ねぎ	.....	½個
にんにく	.....	1かけ
鶏もも肉	.....	1枚
トマト水煮	.....	400g
オリーブ油	.....	適量
塩、こしょう	.....	各少々
<b>サラダクラブ</b> <b>レッドキドニー</b>	.....	1袋
(赤いんげん豆)		

調理法

- ① 鶏もも肉はひと口大に、玉ねぎは1.5cmの角切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひいて熱し、①を炒める。
- ③ ②にトマト水煮とレッドキドニーを加えて煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

**POINT** ローリエを加えて煮込むと、より本格的になります。

### 10種ミックスと舞茸の炊き込みご飯



材料4人分

米	.....	2合
舞茸	.....	1パック
ツナ(缶詰)	.....	1缶(70g)
<b>サラダクラブ</b> <b>10種ミックス</b>	.....	1袋
(豆と穀物)		
酒	.....	大さじ1
うすくち醤油	.....	大さじ2
顆粒和風だし	.....	小さじ1

調理法

- ① 舞茸はほぐし、ツナは汁気をきる。
- ② お米を洗って炊飯器に入れ、2合の目盛りの少し下まで水を入れる。
- ③ 調味料と具材を入れて、炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、ほぐして器に盛る。

**POINT** 他のきのこ(しめじ、椎茸など)を合わせても美味しい。