

管理栄養士おススメ 朝ごはんレシピ

30代女性の朝食欠食率は15.1%、20代女性では23.6%です。(平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より)
 朝ごはんは脳や身体にエネルギーを供給し、体温上昇、排便、集中力、代謝にも関わります。
 食べていない方はまず一品から、少ししか食べていない方はもう一品プラスを。
 主食+主菜+副菜を基本に、バランス献立を目指しましょう。

乳製品と果物も揃えば
パーフェクト献立☆

ごはん



+ 副菜



がおススメ☆

鮭ごまおにぎり

材料 (2人分)

- ご飯 300g
- 生鮭 } →塩焼きに 30g
- 塩 } 0.2g
- すりごま(白) 3g



ハムたま丼

材料 (2人分)

- ご飯 300g
- 卵(目玉焼) 2個
- ロースハム 2枚
- しょうゆ 小1/2
- カット野菜 30g



主食



主菜



副菜



納豆ごはん

1食分あたり 熱量351kcal
 塩分0.6g

材料 (2人分)

- ご飯 300g
- 納豆 } 2パック
- 付属のたれ }
- 青ネギ刻み 20g
- (アボカド・オクラもおススメ)



パン



+ 副菜



がおススメ☆

チーズトースト

材料 (2人分)

- 食パン(6枚切) 2枚
- ピーマン(輪切り) 小1個
- 玉ねぎ(スライス) 中1/8個
- ピザ用チーズ 30g



ツナ玉ねぎトースト

1食分あたり 熱量268kcal
 塩分1.2g

材料 (2人分)

- 食パン(6枚切) 2枚
- ツナ水煮缶(汁きり) 70g
- 玉ねぎ(刻み) 中1/6個
- マヨネーズ 大1
- パセリ 少々



タマゴ



+ 主食



がおススメ☆

人参しりしり

材料 (2人分)

- ごま油 小2
- 人参(せん切り) 中1本
- 卵 2個
- かつお節 小1パック
- しょうゆ 小1



具だくさんオムレツ

1食分あたり 熱量169kcal
 塩分0.7g

材料 (2人分)

- オリーブオイル 小2
- 卵 2個
- ロースハム(1cmに刻む) 2枚
- 玉ねぎ(スライス) 中1/6個
- ほうれん草(3cmカット) 30g
- マッシュルーム(スライス) 30g
- 粉チーズ 5g
- 牛乳 大1



スープ



+ 主食



がおススメ☆

豆腐と切干大根の味噌汁

材料 (2人分)

- 絹ごし豆腐 100g
- 切干大根(刻む) 10g
- 乾燥わかめ 2g
- 青ネギ 5g
- だし汁 250ml
- 味噌 大1



ウィンナーと野菜のスープ

1食分あたり 熱量90kcal
 塩分1.0g

材料 (2人分)

- ウィンナー(輪切り) 2本
- ミックスベジタブル 100g
- 水 250ml
- コンソメ 小1
- パセリ 少々



夜に朝ご飯の下ごしらえをしたり、夜ごはんを多めに作って朝食べれば、朝が楽に☆