

**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** 1食分あたり 熱量287kcal  
 塩分0.1g

**材料(2人分)**


ご飯	300g
生鮭	30g
塩	0.2g
すりごま(白)	3g



**ハムたま丼** 1食分あたり 熱量385kcal  
 塩分0.7g

**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** 1食分あたり 熱量253kcal  
 塩分1.3g

**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** 1食分あたり 熱量145kcal  
 塩分0.7g

**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** 1食分あたり 熱量64kcal  
 塩分1.4g

**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☆

※レシピの栄養成分は「日本食品成分表2018」で算出