



# 朝ごはんを食べよう♪

No.5

## めざせ！早寝・早起き・朝ごはん♪

早寝早起きをして、おいしく朝ごはんを食べるために、生活リズムを整えるヒントを紹介します。



### ★朝ウンチの習慣をつける★

ウンチは、夜寝ている間に副交感神経（リラックスする神経）が活発に働いて、肛門近くにやってきます。朝ウンチが出ると、一日すっきりとした気分で活動できます。



## ほうれん草とツナのマヨあえ

### 材料(1人分)

ほうれん草…………… 1/4 束  
にんじん…………… 1cm 程  
ツナ缶 (小さめ) …… 1/3 缶  
マヨネーズ…………… 適量  
塩・こしょう…………… 少々



### 【作り方】

- ①ほうれん草は洗ってざく切りにし、にんじんはせん切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをして1~2分加熱する。
- ③②にツナ缶を加え、塩・こしょうをしてマヨネーズであえる。

## 洋風おやき

### 材料(1人分)

ごはん……………茶碗1杯  
卵……………1/2こ  
ハム……………1枚  
スライスチーズ……1/2枚  
塩・こしょう……………適量  
油……………適量



刻んだ野菜を加えると栄養満点ですよ♪

### 【作り方】

- ①ハムとチーズを刻む。
- ②ごはん・卵・ハム・チーズを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③油を熱したフライパンに②を入れ、両面を焼く。

## トマトスープ

### 材料(1人分)

トマト…………… 1/2~1こ  
コンソメ…………… 適量  
水…………… 150cc  
塩…………… 少々



鶏ガラスープや和風だしに変えると、中華・和風スープができますよ♪

### 【作り方】

- ①分量の水を煮立てて、コンソメ、塩で味を調える。
- ②ざく切りにしたトマトを加え、ひと煮する。