



朝ごはんを食べよう♪

主菜編

No.2

朝ごはんをおいしく食べるためにも
快眠しよう

早起きして朝食をきちんと摂るためには、快眠が必要です。
夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりと眠れていますか？
身体のリズムを整えるホルモン（メラトニン）は睡眠中に分泌します。早寝、早起きを心がけましょう。



ソーセージ入りスクランブルエッグ

材料(1人分)

- ソーセージ……………1本
- 卵……………1こ
- 青菜(小松菜など) ……15g
- 油……………適量
- 塩・こしょう……………少々



【作り方】

- ①ソーセージと青菜を適当な大きさに切る。
- ②①を油で炒め、塩・こしょうで味付けし、溶き卵を加えて、さらに炒める。

ポパイエッグ

材料(1人分)

- ほうれん草……………50g
- 卵……………1こ
- 砂糖・みりん……………各小さじ1/3
- しょうゆ……………小さじ1/2



ゆでたほうれん草
を卵で巻いても♪

【作り方】

- ①ほうれん草は洗って水気をきらずにラップで包み、レンジで1分程度加熱する。
- ②①を細かく切り、砂糖・しょうゆ・みりんを加えてさっと炒める。
- ③溶き卵を加え、さらに炒める。

鮭缶と白菜のサッと煮

材料(作りやすい分量)

- 鮭缶……………1缶
- 白菜……………1/4こ



缶詰はツナ缶やさば缶でもOK♪しょうゆを加えてもおいしいです。

【作り方】

- ①白菜を一口大に切る。
- ②鍋に①と鮭缶を汁ごと入れ、サッと煮る。