



朝ごはんを食べよう♪

副菜編

No.4

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。



★夕食は決まった時刻に★

朝食や夕食が一定の時間だと、生活リズムが整いやすくなります。

夕食を決まった時間にとることで、早く寝ることができ、それが早起きへとつながります。



温野菜サラダ

材料(1人分)

じゃがいも……………適量
 にんじん……………適量
 ブロッコリーなど…適量
 ドレッシング…………適量



【作り方】

- ①材料は適当な大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②お好みのドレッシングをかける。

大根とベーコンのきんぴら

材料(1人分)

大根……………100g
 ベーコン……………1/2枚
 油……………大さじ1/4
 A { 酒・しょうゆ ……各小さじ1/4
 砂糖……………小さじ1



【作り方】

- ①大根は4cmぐらいの棒状に切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン、大根の順に炒め、全体に油が回ったらAを加えてさっと炒める。

きゅうりのごま漬け

材料(作りやすい分量)

きゅうり……………1本
 ぼん酢……………大さじ1
 ごま……………小さじ1/2



ぼん酢の代わりにしょうゆでも♪
 ごま油をプラスしてもよいです！

【作り方】

- ①きゅうりは乱切りにする。
- ②ビニール袋に材料を入れて空気を抜き、口をしぼって10分位つける。