



朝ごはんを食べよう♪

ごはん編

No.1

朝ごはん食べていますか？

朝ごはんには、

- ①脳や体を目覚めさせ、活発に働かせる
- ②朝の排便の習慣をつける・・・などといった働きがあります。

毎日楽しく朝ごはんを食べて元気いっぱい的一天を過ごせるように、朝ごはんレシピをシリーズで紹介します♪

鮭とキャベツの混ぜごはん

材料(1人分)

- | | | |
|------|-------|----------------|
| ごはん | …………… | 茶碗1杯 |
| キャベツ | …………… | 小1枚 |
| A | { | 鮭フレーク ……大さじ1 |
| | | ちりめんじゃこ…大さじ1/2 |
| | | しょうゆ ……大さじ1/4 |
| | | 白ごま ……大さじ1/4 |



【作り方】

- ①キャベツは一口大に切って耐熱容器に入れ、電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ②ボウルに①・ごはん・Aを入れて混ぜ合わせる。

チーズ焼きおにぎり

材料(1人分)

- | | | |
|--------|-------|------|
| ごはん | …………… | 茶碗1杯 |
| ピザ用チーズ | …………… | 10g |
| しょうゆ | …………… | 少々 |
| みりん | …………… | 少々 |



【作り方】

- ①ごはんにはピザ用チーズを混ぜ、一口大にまるめオーブントースターで焼く。
- ②しょうゆとみりんを合わせ、①の上に塗る。

肉巻きおにぎり

材料(1人分)

- | | | |
|----------|-------|------|
| ごはん | …………… | 茶碗1杯 |
| 牛又は豚薄切り肉 | …………… | 1枚 |
| 白ごま(あれば) | …………… | 適量 |
| 焼肉のたれ | …………… | 適量 |



チーズをのせて焼いても♪

【作り方】

- ①ボールにごはん・白ごま・焼肉のたれを入れて混ぜ合わせる。
- ②①を小さくにぎり、肉を巻く。
- ③②をフライパンで焼き、焼肉のたれをからめる。