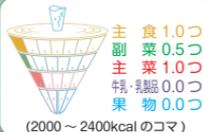




一皿で栄養満点オリジナルクッパ



中嶋 一晴
里江
(有明西学園 前期)

バランス良く、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を得ることが出来る一皿。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
341kcal	9.1g	11.3g	28.1g	1.2g

材料・分量 (4人分)

- ご飯…………… 480g
- ばら肉しゃぶしゃぶ用(豚) 60g
- 卵…………… 1個
- 人参…………… 1/4本
- えのき…………… 1/2株
- 長ねぎ…………… 少々
- しらす…………… 14g
- 大葉…………… 4枚
- 乾燥わかめ…………… 適量
- いりごま(白) …… 大さじ1
- 水…………… 1200ml
- 鶏がらだし顆粒…………… 小さじ6
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- ごま油…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ0.5

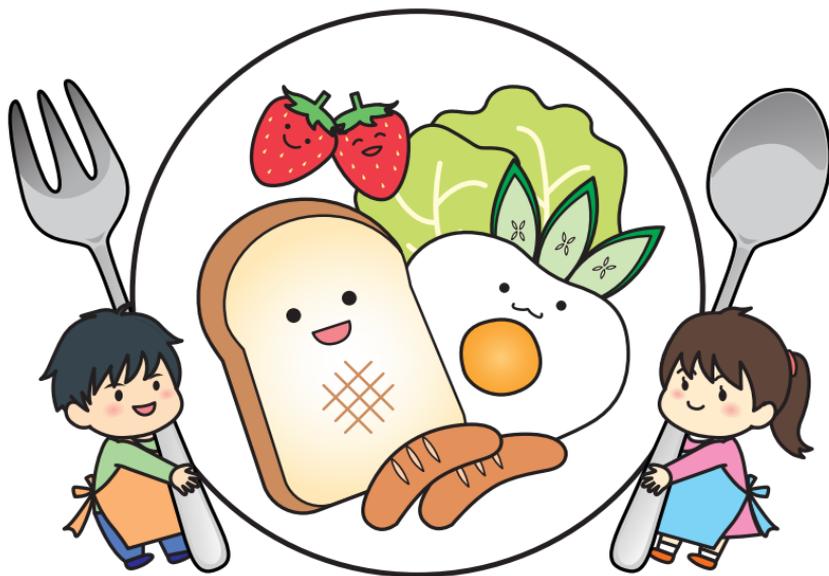
作り方

- ① ボールにご飯を入れ、少し冷ます。
- ② 千切りした大葉、しらす、いりごま、塩(分量外)を加えてしゃもじで混ぜ、4人分のおにぎりを作る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、おにぎりを並べて焼きおにぎりを作る。
- ④ 鍋に水を入れ、千切りした人参と鶏ガラスープの素を加え火にかける。沸騰したら、食べやすい大きさに切った豚バラ、えのき、酒を加え、アクを取りながら煮る。
- ⑤ 野菜・肉が煮えたら、乾燥わかめ、醤油、小口切りにした長葱を加え、再沸騰したら溶き卵を回し入れ、菜箸でふわっとなるよう少しかき混ぜる。
- ⑥ 火を止め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ 皿にできたスープを入れ、焼きおにぎりをのせて出来上がり。

1日を元気にスタートするために、
バランスも意識して朝食を食べましょう！

朝ごはんの3つのパワー

1. 体のリズムが整う 2. 体温を上げる 3. 脳にエネルギーを補給する



1) 力の元になる

ご飯、パン、麺類などの炭水化物を多く含む食品

2) 体を作る元になる

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を多く含む食品

3) 体の調子を整える元になる

野菜、芋類、きのこ類、海藻などのビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品

忙しく時間のない時の朝食準備

スピードアップ! 3のポイント

朝食は、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。
時間がないからといって抜いてしまわないように気をつけて!

前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利です。

ポイント1

下ごしらえで手間を省く

夕食を作るときに、翌日の朝食の材料も一緒に準備しておく、朝の作業時間の手間が省けます。



ポイント2

調理しなくても、そのまま食べられるものを利用

そのまま食べられる果物やヨーグルトなどの食材を利用すれば、手間もかかりません。
また、前日の夕食を少し多めに作っておいて、翌朝に利用してもOKです。



ポイント3

メニューのパターンを決めてしまう

毎朝のメニューパターンを決めてしまうと、考える・悩むこともなく、ラクチンです。

1品ずつ料理を変えていけば、朝食のメニューパターンが広がります。

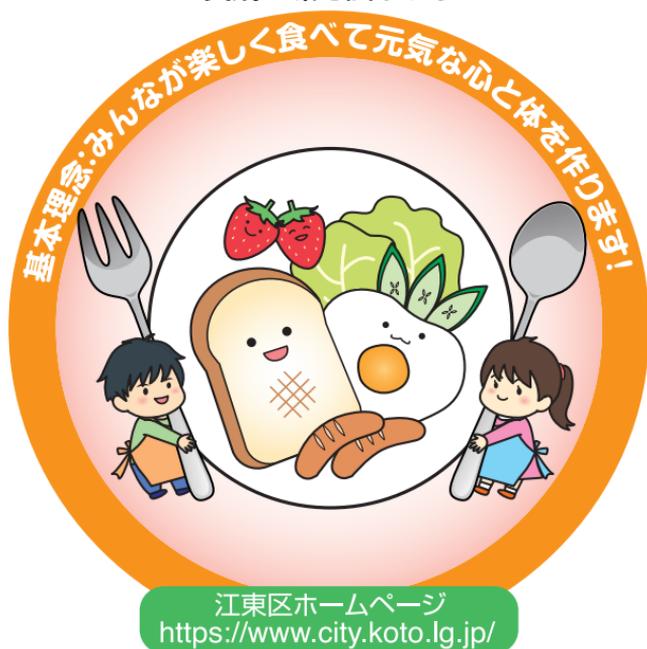


第三次

江東区

食育推進計画

～実践の環を広げよう～



発行 江東区健康部(保健所)健康推進課
TEL.3647-6713

発行日 令和4年11月発行

城東保健相談所 TEL.3637-6521

深川保健相談所 TEL.3641-1181

深川南部保健相談所 TEL.5632-2291

城東南部保健相談所 TEL.5606-5001