



目覚ましウォッチ 朝ごはん大作戦!

元気もゆもゆ朝ごはん! 3つのステップ!!

～朝食は「気軽に」「手軽に」～

Step2 赤の食べ物 ～主菜編～ 「簡単! 卵の朝ごはん」

かんたんオムレツ 1人分

卵1個、チーズ、好きな野菜 牛乳少々

- ①深皿に大きめに切ったラップを敷き、卵を割り入れる。
- ②材料を全部いれ、かき混ぜる。
- ③電子レンジで1分(600W)、加熱する。
- ④取りだしてラップで包み、形を整え、ひっくり返して皿にのせる。

ポーチドエッグ 1人分

- ①湯を沸かす。(70℃くらい)
- ②器にラップを敷いておき、卵を割り入れる。
- ③ラップの端を輪ゴムで縛り、お湯の中に5分入れる。(温度が下がったら少し火を入れる)

加熱時間は様子を見ながら、加減してください!

おまけ 「おなじみのお惣菜 変身メニュー!」

きんぴらごぼう

サラダ

豚汁

チャーハン

千切り野菜 + マヨネーズ

きんぴらトースト

ベーコン巻き

～その他の変身おかず～
ひじき煮、肉や魚のそぼろ、野菜の浅づけ、ポテトサラダ、肉じゃが、かぼちゃの煮つけ等...



Step1 黄の食べ物 ～主食ご飯編～ 「やっぱり朝はごはんだね! 子どもがよろこぶご飯メニュー」

どんぶり

のせるとおいしい!

納豆+〇〇
チーズ・オクラ・たくあん・大根おろし・とろろ・めかぶ・コーン・卵・野菜...

目玉焼き+〇〇
キャベツの千切り・もやし炒め...

おにぎり

まぜるとおいしい!

鮭+枝豆(冷凍でもOK)、鮭+青じょう、しらす+ごま、しらす+ゆかり、ひじき煮、かつお節+炒り卵、チーズ+塩昆布、わかめ+じゃこ...

お茶を注げばお茶づけにも!

Step3 緑の食べ物 ～副菜編～ 「野菜料理のアレンジ術」

家にあるお好きな野菜でどうぞ!

キャベツ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、キノコ類、ほうれん草、トマト、大根、ごぼう、かいわれ大根...

前日に下処理(切る、ゆでる、蒸すなど)をしておく

350gの野菜 (1日に必要な量)

マヨネーズやお好みのドレッシングをかけて

温野菜サラダ!

マヨネーズやチーズをのせ、オーブンで焼いて

簡単グラタン!

市販のスープに入れてもOK! おみや汁やスープに入れて

食べるスープ!

おまけ 「あると便利な〇〇食品」

缶詰・レトルト

☆保存が利くので災害時の非常食にも活用できます。

ツナ缶、サバ水煮缶、トマト缶、コーン、大豆、スープなど

冷凍野菜

☆時短料理のお助けマン!

野菜を切る手間が省ける。火が通りやすい。野菜を加工し、冷凍庫で保存してもGood!

かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、コーン、ポテト、野菜ミックスなど

カット野菜

☆下処理済なので便利!

サラダやスープ、煮物に。千切りキャベツ、千切り大根、ざく切り野菜など

乾物

☆古くからの日本の保存食。いい味だします!

わかめ、巻き麩...汁物に入れるだけ
切干し大根...煮物やサラダへ
高野豆腐...おく使える、タンパク資源の救世主
ひじき...和・洋・中にも活躍!

ココットエッグ 1人分

卵1個、キャベツの千切り、しょうゆ

- ①ココット皿にキャベツを敷き、卵を割り入れる。
- ②つまようじで黄身に穴をあける。
- ③オーブントースターで1分半、加熱する。
- ④しょうゆをかける。

Step1 黄の食べ物 ～主食パン編～ 「朝食はパン派? お手軽パンメニュー」

牛乳も飲んで栄養UP!

お好みのソースをぬって... 緑の食べ物をのせて... 赤の食べ物をのせて...

ケチャップ、ピザソース、マヨネーズ、昨日のカレー... + トマト、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ブロッコリー、レタス、きゅうり... + ベーコン、ツナ、ハム、ウィンナー、卵、じゃこ、納豆...

お好みでチーズをのせて、オーブントースターへ!

パンの種類を変えても、焼いても、はさんでも! 組み合わせは無限大∞

パンに具材をのせてラップに包み、まとめて冷凍保存をしておけば、忙しい朝でもすぐできます!!



ごはん
 鮭の塩焼き
 キャベツのごま和え
 小松菜と油揚げのみそ汁

【材料2人分】 参考: ●「黄」の食べ物、●「赤」の食べ物、●「緑」の食べ物

● ごはん	～キャベツのごま和え～	～小松菜と油揚げのみそ汁～
～鮭の塩焼き～	● キャベツ…1/8個	● 小松菜…1株
● 塩 鮭 …2切れ	● にんじん…1/6本	● 油揚げ…1/2枚
	● すりごま…小さじ2	○ だし汁…300 ml
	○ しょうゆ…大さじ1/2	○ みそ …小さじ2
	○ 砂糖…小さじ1	

作り方手順

5分	10分	15分
塩鮭をグリルにセットして焼く。(フライパンでも焼けます)	キャベツとにんじんを切る。	小松菜と油揚げを切る。
→	しんなりするまで電子レンジで加熱し、冷ます。	だし汁で具材を煮る。
→	調味料を加えて和える。	みそを加える。
→	→	→

器に盛りつけて完成!

あたまからだおなか 3つのスイッチで元気オン!

～知ってますか? 食べ物のはたらき～

黄 赤 緑 の一品



納豆しらすオクラ丼

ねばねば食材で健康効果が盛りだくさん!
 しらすものつけて不足しがちなカルシウムもとうろう!

とりたい食材・緑黄色野菜の定番「ほうれん草」、価格の優等生の「もやし」でボリュームUP!

緑 の一品



ほうれん草ともやしの和え物

おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる
「黄」の食べ物
 穀類・油・
 いも類・砂糖

おもに血や肉となり、体をつくるもとになる
「赤」の食べ物

肉・魚・卵・
 大豆・牛乳



黄 赤 緑 の一品

おもに体の調子を整え、病気にかかりにくくなる
「緑」の食べ物
 野菜・くだもの



さんまがば焼き缶の卵とじ丼

赤 緑 の一品



ミネストローネ

冷蔵庫の中の残り野菜を使っちゃえ!
 子どもも大好きなトマト味の具だくさんスープ!

いろんなパンに、前日のおかずをはさんでもOK!
 牛乳も一緒にね。

黄 赤 緑 の一品



ポテトサラダロール



サンドイッチ
 野菜スープ
 フルーツヨーグルト

【材料2人分】 参考: ●「黄」の食べ物、●「赤」の食べ物、●「緑」の食べ物

～サンドイッチ～	～野菜スープ～	～フルーツヨーグルト～
● 食パン(8枚切り)…4枚	● ミックスベジタブル…1/3カップ	● ヨーグルト…1カップ
● ゆで卵…1個	○ 水…300ml	● バナナ…1本
● ハム…2枚	○ 固形コンソメ…1/2個	
● レタス…2枚	○ 塩、こしょう…少々	
● マヨネーズ…大さじ1		

作り方手順

5分	10分	15分
サンドイッチ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
レタスを洗う。	水に固形コンソメとミックスベジタブルを入れて火にかける。	
→	ゆで卵をつぶしてマヨネーズと和える。パンにレタス、ハム、卵をはさむ。	バナナを切り、ヨーグルトで和える。
→	塩、こしょうで味を調える。	→
→	→	→

器に盛りつけて完成!