



# 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

豚汁

チャーハン

変身!

サラダ

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+青じそ、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みても、焼いても、はさんでも! 組み合わせは無限大∞

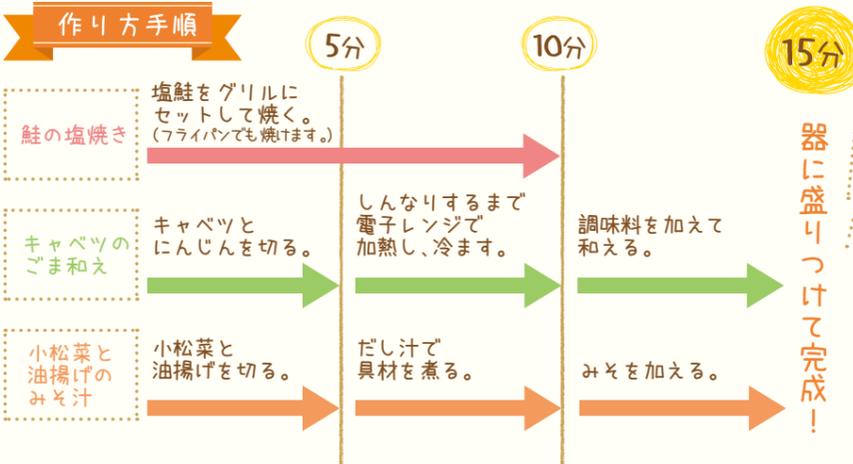
パンに具材をのせてラップに包み、まとめて冷凍保存をしておけば、忙しい朝でもすぐできます!!



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

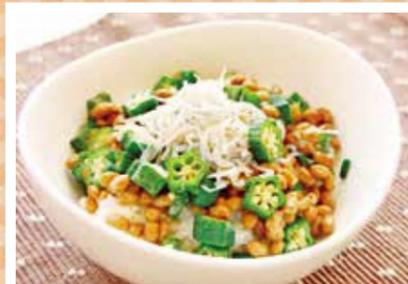
● ごはん ~キャベツのごま和え~  
 ● ごはん ~小松菜と油揚げのみそ汁~  
 ● キャベツ...1/8個 ● 小松菜...1株  
 ● にんじん...1/6本 ● 油揚げ...1/2枚  
 ● 塩 鮭 ...2切れ ● すりごま...小さじ2 ● だし汁...300ml  
 ● しょうゆ...大さじ1/2 ● みそ...小さじ2  
 ● 砂糖...小さじ1



# 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



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

黄 赤 緑 の一品

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~  
 ● 食パン(8枚切り)...4枚 ● ミックスベジタブル...1/3カップ  
 ● ゆで卵...1個 ● ハム...2枚 ● ヨーグルト...1カップ  
 ● レタス...2枚 ● マヨネーズ...大さじ1 ● バナナ...1本  
 ● 水...300ml ● 固形コンソメ...1/2個  
 ● 塩、こしょう...少々

