



# 目覚ましウォッチ 朝ごはん大作戦!

# 元気もりの朝ごはん! 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」

### 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

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

### 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

ソース

チャーハン

変身!

サラダ

きんぴらトースト

ベーコン巻き

～その他の変身がかり～  
ひじき煮、肉や魚のそぼろ、野菜の揚げ、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・ちやし炒め...

### 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、オープンで焼いて

**簡単グラタン!**

市販のスープに入れてもOK! おみそ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、巻き鮓...汁物に入れるだけ  
切干し大根...煮物やサラダへ  
高野豆腐...すぐ使える、タンパク資源の救世主  
ひじき...和・洋・中到大活躍!

## 協力していただいた悠久山栄養調理専門学校学生さんの朝ごはんの思い出

定量のお惣菜ばかりだったけど、温かいご飯にあっつい気持ち。家族に感謝!

寒い朝、あったかいお布団の中で聞く、包丁のトントンという幸せな音が好き。

1人暮らしの今、朝ごはんはパン。だけど、家々の和食が恋しいなぁ。

朝の光を浴びながらご飯を食べる。体が目覚め、どんどん元気がたまっていく。

発行: 長岡市福祉保健部健康課 (長岡市幸町2丁目1-1 TEL.0258-39-7508)  
協力: 悠久山栄養調理専門学校

## STEP1 黄の食べ物 ～主食パン編～ 「朝食はパン派? 牛乳も飲んで栄養UP! お手軽パンメニュー」

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…300ml   |
|          | ○ しょうゆ…大さじ1/2 | ○ みそ…大さじ1弱    |
|          | ○ 砂糖…小さじ1     |               |

作り方手順



あたまからだおなが 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!  
 しらすものつけた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「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、病気にかりにくくなる

「緑」の食べ物

野菜・くだもの

さんまは缶詰を使っているので簡単!!  
 ネギやキャベツと一緒に♪

● 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～            | ～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

