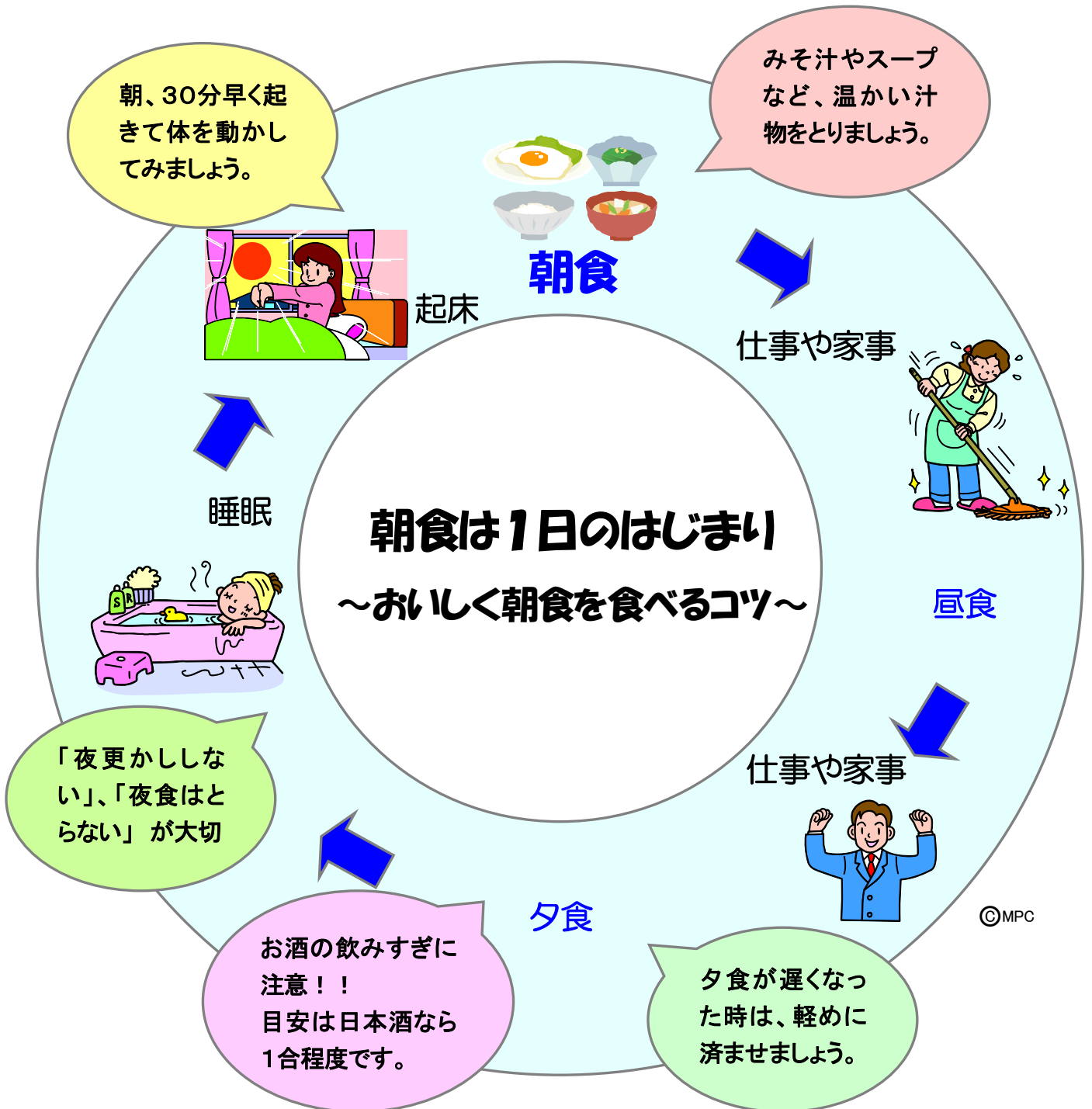




しっかり朝ごはんではじめよう

1日の始まりは朝ごはんから・・・朝ごはんは午前中の仕事や勉強を活発にこなすための活力源です。朝ごはんをとらないと疲れやすく抵抗力がなくなるだけでなく、脳の働きも鈍くなり、集中力や記憶力が落ちて仕事や勉強に支障をきたしかねません。また、朝食抜きの1日2食では栄養のバランスもとりにくく、昼食や夕食を食べ過ぎたり、体脂肪をためやすくなります。

朝食を食べて、はつらつとした毎日を送りましょう。





家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、すぐできる朝ごはん～

①和風きのこオムレツ

材料(2人分)

しめじ	1/2 パック	A	しょうゆ	小さじ 2
えのき茸	1/2 パック		みりん	小さじ 2
エリンギ	2 本		こしょう	少々
卵	2 個		オリーブ油	小さじ 3
青のり	少々		しょうゆ	小さじ 1

作り方

- 1 しめじ、えのき茸は根元を切り、ほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切る。(ここまで前夜に準備しておくとう早くできます。)
- 2 テフロン加工のフライパンにオリーブ油小さじ 1 を熱し、1を炒めてしょうゆ小さじ 1 をからめる。
- 3 卵を溶きほぐして A を混ぜ、2を加えて、オリーブ油小さじ 1 を熱したフライパンに半量を流し入れ、オムレツの形に焼く。
- 4 残りの半量も3と同様に焼き、それぞれ器に盛り、青のりを振る。

1人分の栄養価

168kcal / 蛋白質 9.1g / 脂質 11.4g / 塩分 1.5g

①との組み合わせ例

ごはん、青菜のみそ汁、
季節のフルーツのヨーグルトかけ



②フライパンホットサンド

材料(2人分)

	食パン(8枚切り)	4 枚
A	ツナ缶(ライト)	1 缶(80g)
	マヨネーズ	大さじ 1
	粒マスタード	小さじ 2
	レタス	2 枚
	スライスチーズ	2 枚
	マーガリン	大さじ 1
	トマトケチャップ	小さじ 4

作り方

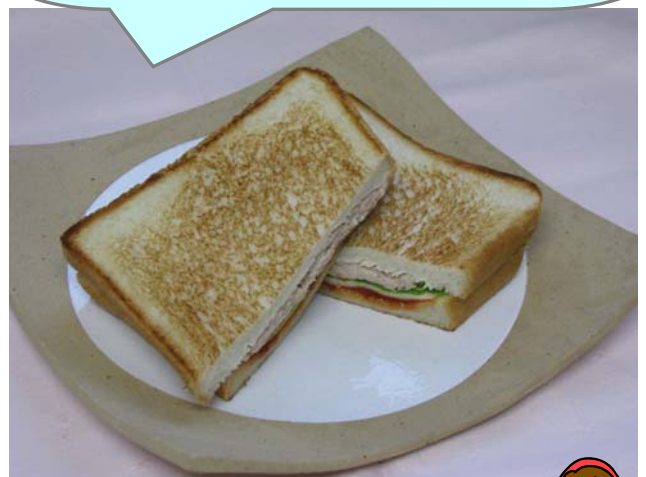
- 1 A を混ぜ合わせる。
- 2 食パン1枚の上にAの半量、レタス1枚、チーズ1枚、ケチャップ小さじ 2 の順のせ、マーガリン大さじ 1/2 をつけたもう1枚ではさむ。(残りも同じ様にはさむ)
- 3 テフロン加工のフライパンで焼き目がつくまで弱火で両面加熱する。

1人分の栄養価

520kcal / 蛋白質 20.6g / 脂質 27.6g / 塩分 2.5g

②との組み合わせ例

野菜たっぷりスープ(前夜に野菜を切っておくと早くできます。)
季節のフルーツ



ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 1月13日(火)、17日(土)、23日(金)、24日(土)、28日(水) 9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載