

朝ごはん

ヘルスマイトのおすすめレシピ集

食べていますか

今日もいい一日を朝ごはんからはじめましょう



朝ごはんの役割は・・・

(1) 集中力アップ

脳は寝ている間も活動しているため、朝の脳はエネルギー不足状態。
バランスの良い朝ごはんをしっかり食べて、集中力や記憶力を高めましょう。

(2) 体を目覚めさせ体内リズムを整える

朝食を食べると胃腸が活発に動き出し、体も目覚めます。腸を刺激することで便秘予防にも。

(3) 体温を上げ基礎代謝を上げる

睡眠時に下がった体温を上げ、代謝を上げて太りにくいからだになります。

ごはんを使ったレシピ

さんまの蒲焼缶弁 (4人分)



温かいごはん	4杯分
さんまの蒲焼缶	1缶
しば漬	60g
いりゴマ	大さじ1
小ネギ	少々
刻みのり	少々

1人分 309kcal 塩分 1.0g

ボウルに温かいごはん、さんまの蒲焼缶詰を汁ごと混ぜ、みじん切りにしたしば漬、いりゴマを入れてよく混ぜる。器に盛って、小ネギと刻みのりを飾る。

洋風雑炊 (1人分)



ごはん	100g
牛乳	200ml
ハム	1枚
しめじ	1/3パック
小ネギ	2本
コンソメ	1/2個弱

328kcal 塩分 1.0g

★具はソーセージでもよい

ハム、しめじ、小ネギは細かく切る。鍋に牛乳を入れコンソメを溶かし、材料を全部入れて2~3分煮る。

卵かけごはんのオムライス (1人分)



ごはん	150g
卵	1個
ハム	1枚
小ネギ	2本
塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ1/2

387kcal 塩分 0.7g

ボウルに卵を溶きほぐし、材料を混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、卵ごはんを入れていため、木の葉形に整える。★しょうゆ味もおいしい。

変わりおにぎり2種



小松菜と桜エビ

ごはん	100g
小松菜	20g
桜エビ	小さじ1
白ゴマ	少々

199kcal 塩分 0.6g

ゆかりとチーズ

ごはん	100g
チーズ	10g
ゆかり	適量

桜エビは炒って刻む
白ゴマも軽く炒る。

205kcal 塩分 1.0g

鮭フレークごはん (1人分)



ごはん	150g
鮭フレーク	大さじ2
きゅうり	1/2本
コーン	大さじ2
いりゴマ	大さじ1
紅ショウガ	少々

378kcal 塩分 1.4g

きゅうりは半月にして薄切りにし、材料全部を混ぜ合わせる。紅ショウガを飾る。

手巻きごはん (1個分)



ごはん	50g
玉子焼き、しらす	適量
のり	1/2枚
パプリカ、きゅうり	
にんじんの細切りなど	

162kcal 塩分 1.1g

のりは1枚を三角に切る。
具は手持ちの食材でよい。

★さんまの蒲焼丼や鮭フレークごはんも野菜を入れて手巻きごはんにできる。

◆新常備菜のアレンジ

きのこのなめたけ

材料と作り方



しめじ、えのき、まいたけなど各1パック
A しょうゆ、みりん、酒各大さじ2
B 酢小さじ1、赤唐辛子

きのこは、いしづきを取りほぐし、鍋にAの調味料を入れ火にかける。しんなりしたらBを入れ2分ほど煮込んで出来上がり。

冷蔵庫で5日保存可

★豆腐料理、オムレツ、混ぜごはんなど

酢にんじん



作り方

にんじん2本を千切りにし塩小さじ1/2を振る。容器に入れ酢400ml、ハチミツ大さじ2を入れ漬ける。冷蔵庫で1週間保存可。

★即席漬

塩コンブと白ゴマをあえる。

★納豆和え

★切り干し大根サラダ

* 電子レンジは 600wを想定しています。

パンを使ったレシピ

パンオムレツ (2人分)



食パン (6枚切)	1枚
牛乳	30ml
ベーコン	2枚
卵	2個
粉チーズ	大さじ2
バター	10g

286kcal 塩分 1.2g
食パンは 1 cm角に切り牛乳をかけておく。ベーコンは 1 cmに切る。フライパンに半量のバターを入れ、食パンとベーコンを炒め、ボウルに取っておく。残りのバターを入れて卵と粉チーズを入れてかき混ぜ、半熟になったらパンを入れてオムレツ状にまとめる。

バケットのフレンチトースト (1人分)



フランスパン 1切 25g	2個
卵	1個
牛乳	90ml
砂糖	大さじ1
バター	10g
好みではちみつなど	

400kcal 塩分 1.2g
ボウルに卵を割入れて溶きほぐし牛乳、砂糖を加える。バケットをつまんで卵液に浸し吸わせる。スポンジのようにやさしく 2~3 回もむ。フライパンを熱してバターを入れ、バケットを焼く。
★前日から卵液に浸しておくくと早くできる。

オープントーストアラカルト

納豆トースト



食パン	1枚
ツナ缶	1/3缶
マヨネーズ	小さじ1
納豆	1/2パック
スライスチーズ	1枚

361kcal 塩分 1.7g

ピザトースト



食パン	1枚
ハム	1枚
ピーマン	少々
スライスチーズ	1枚
ケチャップ	小さじ 1/2

268kcal 塩分 1.9g

しらすトースト



食パン	1枚
しらす	大さじ2
スライスチーズ	1枚
貝割れ菜	少々

237kcal 塩分 1.4g

焼き鳥缶トースト



食パン	1枚
焼き鳥缶	1/2缶
千切キャベツ	1/2枚
スライスチーズ	1枚

292kcal 塩分 1.4g

きんぴらドッグ (1個分)

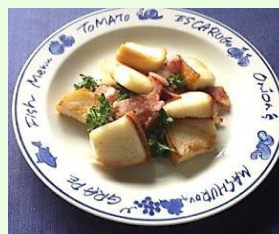


ドッグ用パン	1個
きんぴらごぼう	大さじ2
レタス	少々
★切り干し大根やひじきの煮物でもよい。	

切り口に、レタスを敷いてきんぴらをのせる。

178kcal 塩分 0.8g

ベーコン炒めトースト (1人分)



食パン	1枚
ベーコン	2枚
パセリ	少々
サラダ油	少々

食パンは 9 等分に切り、ベーコンは 2 cmに切る。食パンとベーコンを炒めてパセリを飾る。

239kcal 塩分 1.2g

◆新常備菜2 蒸し野菜のアレンジ

残った野菜をレンジや蒸し器で蒸し野菜にして保存しておくとも便利です。



材料
にんじん、玉ねぎ
じゃがいも、大根
レンコン、かぼちゃ
さつまいも、ごぼう
ブロッコリーなど

彩りサラダ



アレンジ

- ★ミネストローネ
- ★汁ものの具
(みそ汁、スープ)
- ★オムレツの具
- ★離乳食にも

スープ・味噌汁など

ミネストローネ (4人分)



玉ねぎ	1個
人参	1本
セロリ	1本(小)
ニンニク	1かけ
じゃがいも	1個
トマト缶	1/2缶
コンソメ	2個
水	4カップ
粉チーズ	少々
塩・コショウ	少々

1人分 74kcal 塩分1.5g

材料を1cm角に切り1分レンジにかけて鍋にいれ、水を加えて煮る。野菜が煮えたらトマト缶、コンソメを入れさらに煮る。粉チーズ、塩・コショウで味を整える。
★蒸し野菜を使うと簡単。

キャベツのミルクスープ (2人分)



キャベツ	2枚
ツナ缶	1/2缶
牛乳	100ml
水	100ml
小麦粉	大さじ1
コンソメ	1/2個
コショウ	少々

1人分 120kcal 塩分0.8g

キャベツは1口大にちぎる。耐熱皿にキャベツとツナ缶を汁ごと入れ、小麦粉、コンソメ、水を加えてまぜて、レンジで2分。取り出してよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜ、ラップをしないで、さらに3分レンジにかける。
★ツナ缶の代わりにソーセージもおいしい。

みそ玉の簡単味噌汁



みそ	100g
花かつお(粉末)	15g
10等分してラップする。	

トッピング

ネギ、乾燥ワカメ、蒸し野菜
オリーブオイル、七味唐辛子
お椀にみそ玉を入れ、150ml
の熱湯を注ぎ、かき混ぜる。
お好みのトッピングを入れる

塩分1.1g(1個分)

みそミルクスープ (2人分)

みそ玉と蒸し野菜のアレンジ



みそ玉	2個
牛乳	250ml
水	100ml
蒸し野菜	適宜

牛乳と水を鍋に入れ弱火に
かけ、みそ玉をとかず
蒸し野菜を適宜加え、温める

1人分 113kcal 塩分1.2g

バランスよく食べよう



主食

ごはん、パン、麺など

副菜

野菜・きのこ・海藻など

主菜

卵・肉・魚・大豆製品など

3色をそろえると、バランスの良い食事になります。牛乳・乳製品、果物も合わせて1日3食しっかりとみましょう。
*塩分・脂質の摂りすぎに注意しましょう。
*1日に野菜を350g以上とるよう心がけましょう。

青葉区食生活等改善推進委員会(青葉区ヘルスマイト)の活動

食生活等改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食生活を中心とした知識を学びあいながら、健康づくりの知恵を区民の皆様に広めているボランティア団体です。

[主な活動]

- ・ライフステージに合わせた健康づくり教室
- ・生涯骨太クッキング ・おやこの食育教室
- ・生活習慣病予防講座
- ・健康長寿講座 ・ロコモ予防講座
- ・災害時における健康づくり ・ウォーキング
- ・健康フェスティバル(パネル展示・冊子発行)
- ・地域ケアブラザ・町内会からの依頼事業



<朝ごはんたべていますか>

発行者：青葉区食生活等改善推進委員会

横浜市青葉福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係
〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町31番地4(青葉区総合庁舎内)
☎045-978-2441 Fax 045-978-2419

発行：令和5年6月