

明日の朝食にどうですか？

6月のバランス献立

今月も、朝ごはんについて考えてみました。週に2日、夕食調理時に、朝食に使用する野菜を切る、茹でる、漬ける、和える、または冷凍するなど下準備をしておく、朝の調理時間が短くなります。ごはんもタイマーで炊飯し、味噌汁も夜に作って冷蔵庫に置いておけば、温めるだけです。しっかり朝ごはんを食べて、充実した日をすごしてください。

※一人分 500 kcal、塩分 2.7 g (ごはん 150 g 含む)



ネギ入り玉子焼き

一人分 118 kcal 塩分 0.8 g

材料 (二人分)
卵 2個
ネギ 30g
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ2

作り方

- ① ネギは小口切りにする。
- ② 卵を溶き、ネギ、砂糖、しょうゆを入れよく混ぜ、ごま油をひいた玉子焼きフライパンで焼く。

切干大根のサラダ

一人分 97 kcal 塩分 0.3 g

材料 (二人分)
切干大根 20g
人参 40g
ツナ缶 20g
マヨネーズ 大さじ1
こしょう 少々

作り方

- ① 切干大根を水で戻す。
- ② 人参を千切りにしてゆでる。
- ③ ①と②、ツナ缶をマヨネーズで和えて、こしょうを少々ふる。

キャベツの塩昆布和え

一人分 21 kcal 塩分 0.9 g

材料 (二人分)
キャベツ 100g
塩昆布 10g
いりごま 小さじ1

作り方

- ① キャベツを一口大に手でちぎる。
- ② 保存袋に①と塩昆布、いりごまを入れて10分程度おく。

みそ汁

一人分 40 kcal 塩分 0.7 g

材料 (二人分)
スナックえんどう 4本
玉ねぎ 1/4個
しめじ 30g
出汁 300 cc
みそ 小さじ2

作り方

- ① スナックえんどうは筋をとる。玉ねぎはスライスする。
- ② 出汁に①としめじを入れ煮て、火を止めて、味噌を溶き入れる。

朝食の主食がごはんの場合、「ごはんのみ」とみそ汁のみ」の場合が多いです。おかずや野菜は常備菜として用意しておく、手軽にバランスよく食べられます。ネギの小口切り、人参の千切り、しめじは冷凍保存できます。購入時にまとめて冷凍しておく、調理が楽になります。

