



スパニッシュ オムレツ

冷凍食品を使って、簡単朝ごはん♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②⑦

かんたん朝ごはん☀

ビタミンB2 0.26mg



脂質の代謝を助ける

鶏卵

【材料（2人分）】

卵	2 個
ベーコン	1 枚
冷凍ポテト	40 g
ミックスベジタブル	40 g
サラダ油	大さじ 1 / 2
塩・こしょう	少量



エネルギー：205kcal



食塩相当量：0.5 g

【作り方】

1. ベーコンは1cm幅に切る。冷凍ポテトは3cmの長さに切る。
2. フライパンをあたため1、ミックスベジタブルを炒める。
3. ボールに卵を溶いて塩、こしょう、2を加える。
4. フライパンにサラダ油を熱し3を流し入れ、円を描くように混ぜ、固まり始めたら火を弱めて蓋をして1～2分蒸し焼きにする。





厚揚げと野菜の さっと煮

ご飯にぴったり和風の味♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②⑦

かんたん朝ごはん☀

鉄 0.9mg



貧血を防ぐ
厚揚げ

【材料（2人分）】

厚揚げ	1/4 丁
もやし	1/4 パック
チンゲン菜	1/4 パック
だし汁	25ml
しょうゆ	大さじ 1/2

1人分は



エネルギー：44Kcal



食塩相当量：0.7 g

【作り方】

1. 厚揚げ、チンゲン菜を一口大に切る。
2. 厚揚げを鍋に入れ、だし汁、しょう油を加えて弱火で煮る。
3. もやし、チンゲン菜を加え強火でサッと煮る。





一日一杯、
具はたっぷりめに◎

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②⑦

かんたん朝ごはん☀

カルシウム 68mg



骨のもとになる

豆腐、わかめ

【材料（2人分）】

豆腐	1/3丁
カットわかめ（乾燥）	2 g
長ねぎ	5cm
和風だしの素	小さじ1/4
みそ	大さじ1・1/3
水	300ml



エネルギー：63kcal



食塩相当量：1.7 g

【作り方】

1. 豆腐は1cm角に切り、わかめは水につけて戻し、長ねぎは2～3mmの小口に切る。
2. 鍋に水を入れて沸騰させ、だしの素を加える。みそを溶かしながら入れ、1の豆腐とわかめを加えひと沸きさせる。火を止め、長ねぎを散らす。

*味噌を入れたあとにぐつぐつと煮ると香りが飛んでしまいます。火の通りにくい具の場合は、具を先に入れ、やわらかくなってから味噌を加えます。





鯖とトマトで血液サラサラ
お手軽レンチンレシピ★

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③③

かんたん朝ごはん☀



鉄 1.5mg
貧血を防ぐ



EPA431mg・DHA606mg

血液をサラサラに



エネルギー：188kcal



食塩相当量：1.3g

～鯖のレンジトマト煮～

【材料（2人分）】

鯖（半身）	1枚（125 g 程度）	A	カットトマト	1/2缶（200 g）
塩・こしょう	各少々		コンソメ	大さじ1/2
キャベツ	2枚（100 g）		砂糖	小さじ1
しめじ	1/2袋（50 g）		片栗粉	小さじ1
			おろしにんにく	小さじ1/2
			刻みパセリ（生）	適量

【作り方】

1. 鯖は半分に切り、塩・こしょうをふって5分程おき、ペーパーで水気をふき取る。キャベツはざく切りにする。しめじは食べやすい大きさにほぐす。
2. 耐熱容器にAを入れて混ぜ、キャベツ、鯖、しめじの順にのせてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で5分加熱する。
3. 一度取り出し、鯖が崩れないように全体を軽く混ぜ合わせて、さらに2分加熱する。器に盛り、刻みパセリをかける。





昆布ときこの煮物

昆布とごま油で薄味でも
しっかり美味しい一品♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③③

かんたん朝ごはん☀

カルシウム 25.8mg



骨のもとになる

ビタミンD 0.26μg



カルシウムの
吸収促進



エネルギー：40kcal



食塩相当量：0.7 g

～昆布ときこの煮物～

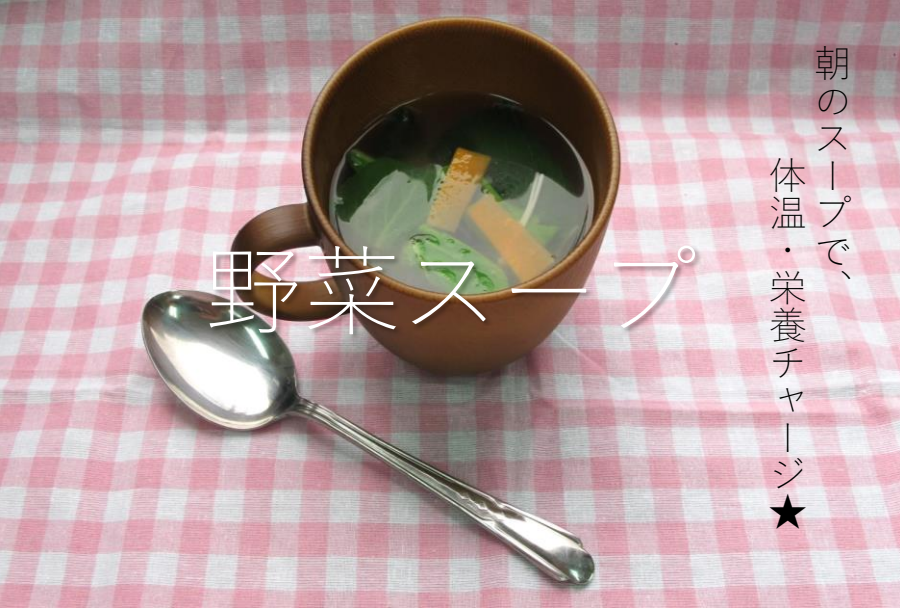
【材料（2人分）】

切り昆布	4 g
えのきだけ	40 g
しめじ	30 g
さやいんげん	20 g
しょうが（せん切り）	少々
ごま油	小さじ1
だし汁	1/2カップ
A[しょうゆ・みりん]	各小さじ1

【作り方】

1. 切り昆布は、たっぷりの水で戻す。
2. えのきだけは根本を切り落とし、半分の長さに切る。しめじは小房に分ける。
3. さやいんげんは筋を取り、斜めに切ってさっと茹でる。
4. 鍋にごま油を熱し、しょうが1、2の順に炒め、だし汁を入れて5分位煮る。Aで調味し、3を加えてひと煮する。





野菜スープ

朝のスープで、
体温・栄養チャージ★

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③③

かんたん朝ごはん☀

鉄 0.4mg



貧血を防ぐ

ビタミンA 62μg



目や皮膚の粘膜
を健康に保つ



エネルギー：8Kcal



食塩相当量：0.3g

～野菜スープ～

【材料（2人分）】

小松菜	20 g
にんじん	10 g
えのき	10 g

A	固形スープの素	1/2個
	水	360cc
	塩・こしょう	各少々

【作り方】

1. 小松菜はざく切りにし、人参は薄い短冊切りにし、えのきは半分の長さに切る。
2. Aに人参を入れ火を通し、小松菜・えのきを入れ仕上げる。

