

明日の朝食にどうですか？

7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、スープ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、充実した日をごってください。

※一人分 373 kcal、塩分 1.5 g



具だくさんチキンスープ

一人分 90 kcal 塩分 1.0 g

材料 (作りやすい材料:5人分程度)

鶏むね肉	1枚	キャベツ	2枚
塩	適量	人参	1/2本
水	1ℓ	玉ねぎ	1/2個
ローリエ	1枚	じゃが芋	1個
		トマト	1個

作り方

- ① 鶏むね肉に塩をふる。
- ② 鍋に①と水、ローリエを入れ、しっかり沸騰させる。5分経ったら蓋をして、1時間置いておく。
- ③ キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋は1cm角程度に切り、かぶる程度の水で柔らかくなるまで茹でる。
- ④ ②の鶏むね肉を取り出し、そぎ切りにする。2切れ程度を器に盛る。
- ⑤ 鶏むね肉のゆで汁と角切りにしたトマトを③に加え、④にそそぐ。

彩おにぎり

一人分 283 kcal 塩分 0.5 g

材料 (二人分)

ご飯	300g
鮭フレーク	大さじ1
青じそ	2枚
ゴマ	小さじ1

作り方

- ① 青じそは千切りにする。
- ② 材料を全部混ぜて形をつくる。

2品だけでも大丈夫！！

スープの中にたくさんの野菜と、スープに鶏むね肉、おにぎりに鮭が入っています。皆さんの家の朝ごはんは片手に乗る量のタンパク質と、両手いっぱいのお野菜が入っていますか？

朝食の主食がごはんの場合、「ごはんのみ」とみそ汁のみ」のことが多いです。

例えば、具沢山チキンスープのように野菜と鶏むね肉を一緒に入れたスープや、彩おにぎりのように、具をまぶすだけでも、野菜やたんぱく質（お肉・お野菜・豆腐・大豆製品）が手軽にとれます。

朝に時間が取れない場合は、夜に準備して冷蔵庫に置いておいてくださいね。チキンスープ（鶏肉のゆで汁）は保存袋で冷凍も可能です。

