

# はじめよう!早寝早起き朝ごはんステップ1・2・3



毎日決まった時間に  
食べることで、おな  
かがすくリズムがで  
きるよ。

## 1 朝ごはんを習慣にしよう!

ふだん朝ごはんを食べない人は、バナナ、ヨーグルト、ロールパン、おにぎりなど、なにか少しでも  
食べることから始めてみましょう。

## 2 バランスを考えよう!

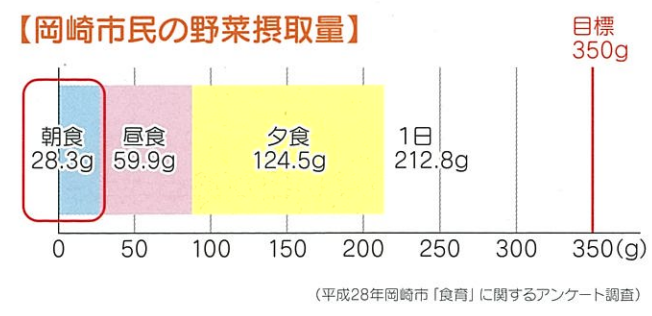
食べる習慣がついたら「質」についても考えてみましょう。

- 「主食」(ごはん、パン、めんなど)、
  - 「主菜」(魚、肉、卵、大豆製品のおかず)、
  - 「副菜」(野菜のおかず)を
- そろえていくようにするとバランスがよくなります。



## 3 「朝ベジ」をはじめよう! 朝ベジ=朝ごはんに野菜を食べること

忙しい朝は、野菜を食べる量が少ない傾向に  
あります。1日の野菜摂取量を増やすには、野  
菜摂取量の少ない朝ごはんにも野菜を食べる  
ことがポイントです。朝ごはんにも野菜を食べ  
る習慣、朝ベジをはじめましょう。



# はじめよう!早寝早起き朝ごはん(実践編)

## 1品で主食・主菜・副菜がとれる「朝ごはんメニュー」

### ボリュームサンド

(1人分)402kcal 塩分1.9g 野菜100g



材料(4人分)	作り方	調理時間
<b>【キャロットラペとツナサンド】</b> 食パン 8枚切4枚 マヨネーズ 大さじ1 サニーレタス 2枚 ツナ 小1缶 にんじん 1本 A { オリーブ油 大さじ1 酢 大さじ3 粒マスタード 小さじ1 塩・こしょう 少々	<b>【キャロットラペとツナサンド】</b> ①食パンにマヨネーズをぬる。 ②サニーレタスをはさみやすい大きさにちぎる。 ③キャロットラペを作る。 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、Aを加え混ぜ合わせる。 ④食パンの上に②、③、汁気をきったツナの順に重ね、食パンではさむ。	15分
<b>【キャベツとチキンサンド】</b> 食パン 8枚切4枚 マヨネーズ 大さじ1 キャベツ 160g きゅうり 1/2本 塩 小さじ1/6 サラダチキン 1枚	<b>【キャベツとチキンサンド】</b> ①食パンにマヨネーズをぬる。 ②キャベツ、きゅうりは千切りにし、塩でもんで5分ほどおき、水気をしぼる。 ③サラダチキンは半分の厚さに切る。 ④食パンの上に②、③の順に重ね、食パンではさむ。	15分

キャロットラペのように常備菜を活用すると便利です。

## レンジで玉たま丼

(1人分)393kcal 塩分2.8g 野菜100g



材料(1人分)	作り方	調理時間
玉ねぎ 1/2個 おろし生姜 小さじ1/2 めんつゆ 80ml (ストレート) 卵 1個 ごはん 茶わん1杯分	①玉ねぎは薄切りにする。 ②耐熱容器にめんつゆとおろし生姜を入れ軽くまぜる。①を加えラップをしてレンジ(600W4分)で加熱する。 ③②に卵を割り入れて、軽く溶きほぐし、さらに1分加熱する。 ④あつあつごはん③を汁ごとかける。	10分

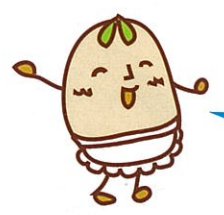
## 主食を加えればバランスOK!「朝ごはんメニュー」

### 季節の野菜オムレツ

(1人分)156kcal 塩分0.6g 野菜83g



材料(4人分)	作り方	調理時間
キャベツ 2枚 玉ねぎ 1/2個 アスパラガス 2本 にんじん 10g ツナ 小1缶 卵 4個 粉チーズ 大さじ2 塩・こしょう 少々 サラダ油 小さじ1 プチトマト 1人2個	①キャベツとにんじんは短冊切りに、玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め切りにする。 ②ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズ、塩、こしょうを加えまぜる。 ③フライパンに油をひき、①と汁気をきったツナを炒める。 ④③に②を加え、かきまぜる。卵が半熟状になったらふたをして弱火で全体に火を通す。 ⑤食べやすい大きさに切る。 ⑥皿に盛り付け、プチトマトをそえる。	15分



夏はトマトやなす、秋はきのこ、冬はほうれん草など  
具を変えて楽しむことができます。

## 切干大根入り納豆

(1人分)100kcal 塩分0.5g 野菜70g



材料(2人分)	作り方	調理時間
切干大根 1袋 納豆 2パック 納豆のたれ 冷凍オクラ 20g	①切干大根をはさみで1cm長さに切り、軽く洗う。耐熱容器にオクラといっしょに入れ、ひたひたになるよう水を加えて、ラップをしてレンジ(600W2分)で加熱し、水気をきる。 ②①、納豆、納豆のたれを加え和える。	5分

## 忙しい朝は手間のかからない食材が便利!

ウインナー、ハム、サラダチキンなど  
納豆、豆腐、煮豆など  
缶詰、フレーク、魚肉ソーセージ、じゃこなど  
たまご  
チーズ、ヨーグルトなど

時間や手間を少なくできて、バランスのよい朝ごはんづくりの強い味方だね。

## 前日のおかずをひと工夫! リメイク朝ごはん

