

カラダ喜ぶ・健康レシピ

野菜たっぷり、食塩控えめ、おいしく満足

「休日に楽しむ朝ごはん」



- 主食** ① エッグインブレッド
- 主菜** ② ミックスビーンズのマリネ
- 副菜** ③ 炊飯器で作る具沢山スープ

メニュー	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物		食塩相当量 (g)
				糖質 (g)	食物繊維 (g)	
① エッグインブレッド	313	13.1	15.7	26.8	1.4	1.0
② ミックスビーンズのマリネ	87	2.8	4.2	5.9	3.7	0.4
③ 具沢山スープ	52	5.4	0.4	5.8	2.3	0.9
1人分	452	21.3	20.3	38.5	7.4	2.3

レシピのおすすめポイント

体内時計（概日リズム）は、朝の光と朝食の刺激で 24 時間に調整されます。

朝ごはんを抜くと、体内の時間がズレやすくなり、だるさや集中力低下の原因にもなってしまいます。そのため、朝食は「朝が来たよ!」と身体に知らせるスイッチになります。バランスの良い朝ごはんが、体内リズムを整える鍵となります。

特に体内時計のリセットには炭水化物とたんぱく質を含んだ朝食を食べることが大切です。

今回紹介するレシピは主食、主菜、副菜の三角形バランスがとれます。

炊飯器クッキングは、材料を切って、入れてスイッチを押すだけなので、

調理に慣れていない方にもおすすめの調理方法です。スープに使用する野菜も季節のものや

冷蔵庫にある野菜で代用しても良いです。卵はスクランブルエッグにしていますが、

そのまま割って目玉焼きにしても美味しいです。

管理栄養士
竹内 ひろみ



エッグインブレッド

主食



材料(作りやすい分量 1人分)

食パン(6枚切り) 1枚
卵 1個

塩、胡椒 各少々
粉チーズ 小さじ1
ドライパセリ 小さじ1/3
オリーブ油 大さじ1/2

作り方

- ① 食パンはコップなどを使って、真ん中をくり抜く。
- ② 卵は割りほぐし、塩、胡椒、粉チーズ、ドライパセリを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、中火にし、①のパンをのせ、真ん中の空いている部分に卵液を入れて、軽くかき混ぜ、くり抜いたパンをのせる。
- ④ ③の焼き色がついたら、裏返し、両面きつね色になるまで焼く。

主菜

ミックスビーンズのマリネ



材料(作りやすい分量 2人分)

ピーマン 1個
トマト 1/2個
玉ねぎ(みじん切り) 小さじ1
ミックスビーンズ 50g

ハーブソルト 適量
レモン汁 小さじ1
オリーブ油 小さじ2

作り方

- ① ピーマン、トマトはみじん切りにする。玉ねぎはえぐみがある場合は、軽く塩(分量外)をふってもみ、流水にさらす。
- ② ボウルに①とミックスビーンズを合わせ、ハーブソルト、レモン汁、オリーブ油を加えて混ぜ合わせる。

副菜

炊飯器で作る具沢山スープ



材料(作りやすい分量 2人分)

玉ねぎ 1/4個
人参 1/3本
大根 80g(3cm輪切)
エリンギ 1/2本

鶏ささみ 1本
塩、胡椒 各少々
料理酒 小さじ2
コンソメ顆粒 小さじ2
水 300ml

作り方

- ① 鶏ささみはそぎ切りにし塩、胡椒、料理酒をふっておく。野菜は1cm程度の角切にする。
- ② 炊飯器にすべての材料を入れ、調理モードで炊飯する。(ない場合は通常炊飯でOK)
- ③ 器に盛り、ゆでたスナックいんげん(分量外 お好みで)などを飾る。

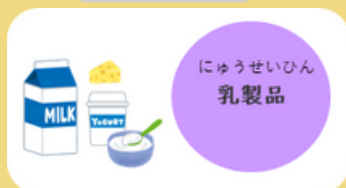
【問合せやその他レシピ】

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 武蔵野市立保健センター内
(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター



バランスの良い食事

1日1回



にゅうせいひん
乳製品

骨の健康を維持する
(カルシウム)



1日1回



くだもの
果物

身体の調子を整える
(ビタミン、食物繊維)

できる限り

まいしよく しゅしよく しゅさい ふくさい そろ
毎食、主食・主菜・副菜を揃える

しゅしよく
主食

働き(栄養素)：身体や脳を動かすエネルギー源(炭水化物)

食品：ごはん、パン、麺類など

しゅさい
主菜

働き(栄養素)：筋肉や血液を作る(たんぱく質)

食品：魚、肉、卵、大豆製品など

ふくさい
副菜

働き(栄養素)：身体の調子を整える(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

食品：野菜やきのこ、海藻、こんにゃくなど

さら かず だいじょうぶ
お皿の数はあまりこだわらなくても大丈夫！

ひん ひん しゅしよく しゅさい ふくさい そろ
1品でも2品でも、主食・主菜・副菜が揃えば

ととの
バランスは整います



時短レシピvol.57
「バインミー」

主食：パン
主菜：ツナ
副菜：レタス、きゅうり、大根、
人参、パクチー



時短レシピvol.61
「レンジでカレー焼きそば」

主食：焼きそばめん
主菜：豚肉
副菜：キャベツ、もやし、ピーマン

時短レシピ作成
健康づくり人材バンク
管理栄養士



「自分の健康は自分で守ろう！」

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

TEL 0422-51-0793

