



朝からがっつり食べたい人におすすめ
食べ出したら止まらないバター風味ごはん

混ぜるだけ！塩昆布とツナの バターごはん

※1人分あたり

452
Kcal



忙しい朝でもパックごは
んを使うと簡単便利！
パックごはん1パック、
個包装バター1個で簡単
に1人分が作れます。



(材料)	(1人分)	
ごはん	200g	ハーフベーコン(薄切り)
塩昆布	ひとつまみ	2枚
ツナ缶(油を切って)		バター 8g
	大さじ1	刻みネギ 適量

【作り方】

- ① 皿の上にごはんをのせ、塩昆布、ツナ、好きな細さに切ったベーコン(※)、バターの順にのせ、ラップをふんわりとかける。
 - ② ①を電子レンジ600wまたは「強」で3分ほど加熱する。
 - ③ ごはんと具材をよく混ぜる。
 - ④ 刻みネギをちらして、できあがり。
- ※ベーコンはキッチンばさみで切ると包丁を使わず料理を完成させられます。

市内高等学校の生徒が ちょっこしレシピを担当します

令和2年度に行った「健康やすぎ21」(第3次健康増進計画・第2次食育推進計画)の中間評価において、朝食を毎日食べる人の割合は、中学生、高校生、成人では減少傾向にありました。

朝食摂取率の向上に向け、市内の高等学校に協力いただき、忙しい朝でも短時間でできる献立を「ちょっこしレシピ」で掲載します。全12回のうち前半6回で安来高校、後半6回で情報科学高校の生徒が考案したレシピを紹介します。

今まで朝食を食べる習慣のなかった人も、この機会に朝食をとることをはじめてみませんか。

朝食の役割・効果

- ・体温をあげる
- ・脳へエネルギーを補給することにより、仕事や勉強の集中力が上昇する
- ・体のリズムを整え、胃や腸が活動を始め、便通がよくなる



今月から掲載されるレシピで何がとれるかマークでお知らせします。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をとりましょう。



主食

ごはん、パン、
麺など**糖質**を多く
含むもの



主菜

肉、魚、卵、大
豆など**たんぱく質**
を多く含むもの



副菜

野菜、海藻、き
のこなど**ビタミン**
、ミネラルを多
く含むもの

