



# 簡単！朝食をしつかり食べよう！



## 朝食を食べると…？



①体温が上がって1日元気に過ごせます！

朝食を食べることで体はポカポカになります。これはご飯を食べて食べ物が消化、吸収、代謝する過程で体内で熱が作られるからです。特に朝は体温が低下しているため、朝食を食べることで体温を上げ、1日活動しやすい体にすることができます！



②集中力が上がります！

朝ご飯を食べることで脳にエネルギーが補給されて、活性化します。脳のエネルギー源はブドウ糖です。パンやご飯などの炭水化物は消化・吸収されてブドウ糖として脳に届きます。

## ネギ塩レモントースト



### 【材料】(1人分)

食パン6枚切り	1枚
オリーブ油	小さじ1
ねぎ(冷凍)	15g
塩	少々
レモン汁	小さじ1
スライスチーズ	1枚
こしょう	少々

ネギ塩レモンでさっぱりと！

### 【作り方】

- ①食パンにオリーブ油を塗り、ねぎ(冷凍)をのせて塩とレモン汁を振る。
- ②スライスチーズをのせて、トースターで2~3分様子を見ながら焼く。
- ③お好みでこしょうをかけて完成！

【調理時間】5分

## 1食当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	食塩
448kcal	27.0g	2.5g

## ツナコンソメスープ



### 【材料】(1人分)

ツナ缶（水煮）	1缶
ミックスベジタブル (冷凍)	50g
水	100cc
顆粒コンソメ	小さじ1/2

冷凍野菜はすきな野菜に変更してOK!  
ほうれん草やブロッコリー等

### 【作り方】

- ①すべての材料を、耐熱マグカップに入れる。(ツナ缶は汁ごと入れる。)
- ②残りの材料を入れて混ぜる。
- ③ラップをかけずに500W電子レンジで3分加熱して完成！

【調理時間】4分



## はちみついいちごヨーグルト



### 【材料】(1人分)

無糖ヨーグルト	100g
いちご	3粒
はちみつ	大さじ1

### 【作り方】

- ①ヨーグルトにいちごをのせる。
- ②はちみつをかけて完成！

いちごはすきな冷凍果物に変更してOK!  
みかんやマンゴーなどもおすすめです！



【調理時間】1分

## 冷凍野菜 ☆自分好みの冷凍野菜作り☆

週末にお好みの野菜を一口大にカットしたものをポリ袋に1食分ずつ分けて冷凍しておくと、忙しい平日にも簡単にたくさんの野菜を摂ることができます！冬の寒い日は白菜、にんじん、長ネギ、もやし等で鍋の元を作るのがおすすめです。そのほか自分の好きな野菜で冷凍ストックを作って炒め物、スープなどにそのまま使うのも良いですね！今回のコンソメスープに冷凍のミックスベジタブルを使用していますが、ほうれん草やブロッコリー等の他の冷凍野菜に置き換えて自分のオリジナルスープをぜひ作ってみてください！

## 使用した広島県の特産品

### ・瀬戸内レモン(大竹市、尾道市)



温暖で日差し豊かな瀬戸内地方で育ち、爽やかな香りとやさしい酸味が特徴

### ・はつかいちご(廿日市市)



甘みと酸味のバランスが良くみずみずしい味わいが魅力。肉質はやや硬くしっかりとした食感があります！