

# アイデア☆朝食レシピ集



登別市健康推進グループ

## はじめに

登別市では、「健康日本21」の趣旨に添い、当市独自の健康づくりを進めるため、健康を増進し発病を予防する「一次予防」に重点をおいた市民の健康づくりを支援する「健康のぼりべつ21」を策定しております。（計画の期間は、平成17年度から平成26年度までの10年間です。）

この計画は9分野から構成されており、そのひとつの柱として位置づけているのが栄養・食生活の分野であります。


この分野では、「朝食の摂取向上」、「野菜不足の解消」、「標準体重の維持」などを指標に掲げて活動しております。

今年度は、「朝食の摂取向上」を重点目標に掲げて取り組むため、登別市食生活改善推進員協議会の協力でアイディア朝食レシピ集を作成しました。

常備菜なども活用した手軽にできる朝食レシピ集です。

1日の始まりである朝食で体に必要な栄養をしっかりとって、元気な1日を過ごしましょう。

## 登別市の食育への取り組み

- 乳幼児健診・相談での栄養指導、栄養相談  
…月齢に合わせた離乳食や幼児食についての指導や、個別に食に関する悩み相談を行っています。
- もぐもぐ食育ひろば…生後6～9か月児を持つ保護者向け離乳食教室を行っています。
- あそびの広場(子育てグループとの連携)  
…離乳食から幼児食へのステップアップのサポートを行っています。
- 食育おやこ料理教室…小学生とその保護者を対象に、夏休みと冬休みに栄養についての講話と調理実習を行っています。
- へるしー講座…幼稚園や小学校の家庭教育学級や、地域での健康教室で、バランスのとれたお弁当作り、子どもに人気の簡単朝食作り、美味しく食べてダイエットなど、ニーズに合わせた教室を開催しています。
- 男性のための料理教室…男性に、自分自身で栄養バランスのととり方や調理の基本を楽しく学んでもらう初心者向けの教室です。
- その他…ダイエット講座やマタニティ教室でも栄養指導、母子手帳交付時に希望により栄養指導を行っています。  
また、電話や来所による栄養相談も行ってあります。

## もくじ

### 《 ご飯を使ったメニュー 》

- ・ 簡単五目混ぜご飯 — 3
- ・ ご飯ステーキ — 4
- ・ 天かまのライスサンド — 4

### 《 パンを使ったメニュー 》

- ・ ホットケーキハムエッグ — 5
- ・ ローストオープンサンド — 6
- ・ きんぴらの食パンロール巻き — 6

### 《 主菜 》

- ・ 魚肉ソーセージとアスパラのふわふわ炒め — 7
- ・ きゃべつと魚肉ソーセージの回鍋肉 — 7
- ・ じゃが芋と鶏肉のソース炒め — 8

### 《 常備菜とアレンジメニュー 》

- ・ えのきのしょうゆ煮 — 9
- ・ ひじきの煮物 — 10
- ・ ひじきの煮物入り卵焼き — 10

### 《 汁物 》

- ・ 基本の野菜スープ — 11
- ・ 長芋とオクラのコンスープ — 12
- ・ 鯖の水煮入り味噌汁 — 12

### 《 副菜 》

- ・ いんげんと人参のおからマヨネーズ和え — 13
- ・ きゃべつのしょうゆバター炒め — 13
- ・ たたき胡瓜の梅肉和え — 14
- ・ ほうれん草のお浸し(マヨネース味) — 14
- ・ 小松菜の煮浸し — 14
- ・ 人参のごま炒め — 15
- ・ もちもちピーマン — 15

# 朝食をしっかり食べましょう

～早寝・早起き・朝ごはんで元気アップ～

元気な1日を過ごすために大切な朝ごはん。ぜひ習慣づけたいものです。手早く簡単に出来る朝食にぴったりの料理レシピを掲載しました。

## ○ 若い人に多い朝食の欠食

市民アンケートでは、朝食を毎日とらない人は全体の約2割。年代別にみると、若い世代に朝食をとらない人が多く20～30歳代では約3割が欠食しています。

## ○ 朝食の働き

～朝食をとると、どんな良いことがあるでしょう

### 体温の上昇効果

朝食をとると、睡眠中に下がった体温が上がり血流がよくなるので午前中から体が活動状態になります。

排便なども促され、体調が整えられます。



### 脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はブドウ糖のみで、就寝中に脳のブドウ糖は消費され、朝起きた時には脳のエネルギーは不足している状態です。ブドウ糖のもととなる主食(ごはんやパンなどでんぷん質)をとることが大切です。

## ○ 生活リズムを整えましょう

朝食をとらない理由では「食べる時間がない」「食欲がない」が多く言われています。夜はできるだけ早く就寝し、朝は今より少しだけ早く起きるようにしましょう。

## ○ こんな朝食がおすすめ 主食+副菜+主菜でバランスよく

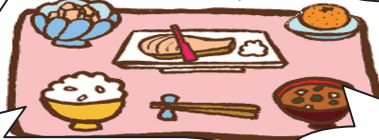
朝食を食べていても、菓子パンだけ、おにぎりだけということはありませんか？食べないよりは良いのですが、理想は主食・主菜・副菜をそろえることです。体に必要な栄養をバランスよくとることができます。

**副菜** 野菜・きのこ・海藻が主材料の料理  
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

体の調子をととのえる

**主菜** 卵・肉・魚・大豆製品が主材料の料理  
たんぱく質を多く含む

体を作る



**主食** ごはん・パン・めんが中心の料理  
炭水化物を多く含む  
エネルギーになる

**汁物・飲み物**

主食・主菜・副菜が足りない栄養を補う役割。水分があるので食事が食べやすくなります。

## ○ 朝食をとる工夫

食欲のない人はのどごしのよいスープ・果物などから始め、「少量でも食べる習慣をつける」ところから、始めましょう。

### ☆ すぐに食べられるものを用意すると便利

牛乳・チーズ・ヨーグルト・果物・パン・シリアル・納豆・ハム・ソーセージなどを用意しておく、手軽に食べることができます。

例えば…

- ・ヨーグルト ~フルーツを入れると、栄養価アップ
- ・カフェオレ ~牛乳などをプラスして
- ・シリアル ~牛乳やドライフルーツを加えて
- ・野菜ジュース ~不足がちな野菜・果物をジュースの形で。



### ☆ 主食・主菜・副菜をそろえてみましょう ~ 簡単バランス食(例) ~

ご飯 + 納豆または目玉焼き + 野菜たっぷり味噌汁またはトマト1個



主食



主菜



副菜

# エネルギーになる ご飯を使ったメニュー



## 簡単五目混ぜご飯

1人分 213kcal 塩分0.8g

【材料】～\*4人分\*～

にんじん	50g	
さつまいも	50g	
さやいんげん	4本	
しめじ	1/2パック	
ご飯	400g	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	サラダ油	小さじ1



【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、さつまいもは皮をむかずに、それぞれ7mmくらいの角切りにする。いんげんは、ヘタと筋を取り7mmくらいの長さ、しめじは根を切り小房に分け1cmくらいに切る。
- ② 耐熱容器に野菜とAを混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで2分半加熱し、一度取り出し混ぜて、再び2分くらい加熱する。  
(電子レンジの機種により加熱時間は変わります。)
- ③ ザルで汁を切り、温かいごはん混ぜ合わせる。



さやいんげんの代わりに、冷凍えだまめや絹さやを使ったり、しめじの代わりにしいたけやまいたけを使って作ることも出来ます。

## ご飯ステーキ

1人分 425kcal 塩分2.0g



### 【作り方】

- ① ご飯に卵と小麦粉を加えて混ぜ、たねを作ります。
- ② 2つの器に分けて、1つにAを混ぜ、もう1つにはBを混ぜ、こんがりと焼きます。
- ③ お好みでCやDのソースをかけて食べます。

### 【材料】～\*4人分\*～

ご飯	茶碗4杯
卵	2個
小麦粉	大さじ3
A {	ツナ缶 小1缶
	粒コーン 60g
B {	なめたけ 大さじ4
	削り節 適宜
	わかめ 20g
C	ケチャップ&パセリ
D	しょうゆ・マヨネーズ&青のり

ご飯を使ったお好み焼きのようなメニューです。  
粒コーンの代わりに、ミックスベジタブルを使うとカラフルになります。



## 天かまのライスサンド

1人分 264kcal 塩分2.3g

### 【材料】～\*4人分\*～

ご飯	茶碗4杯分
天かまぼこ	4枚 (大判は2枚を半分切る)
海苔	4枚 (大判は2枚を半分切る)
レタス	4枚
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2

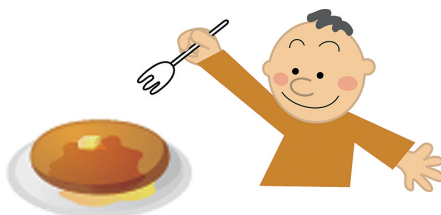
### 【作り方】

- ① しょうゆと砂糖で甘辛く天かまを煮る。
- ② 海苔1枚につきご飯茶碗1杯分のご飯をしゃもじでのばし、半分に切ったレタスをのせ、味付けした天かまをのせる。その上に残りのレタスをのせ反対側のご飯をのせた海苔をかぶせてはさむ。

味付けした天かまの上に、マヨネーズを少量つけてもおいしいです。  
天かまの代わりに、薄切りの豚肉に焼肉のタレを絡めてはさんでもおいしいライスサンドになります。



## エネルギーになる パンを使ったメニュー



### ホットケーキキハムエッグ

1人分 365kcal 塩分1.0g

【材料】～\*4人分\*～

ホットケーキミックス	1袋(200g)
牛乳	1カップ
スライスハム	4枚
卵	4個
サラダ油	大さじ1
レタス	4枚
きゅうり	1本
ミニトマト	12個
・湯	適宜



#### 【作り方】

- ① 付け合わせの野菜を洗い、きゅうりは斜め切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはヘタを取っておく。
- ② ホットケーキミックスに牛乳を入れ混ぜ、フライパンで焼く。
- ③ 表面に気泡が出来てきたら、スライスハムを中央にのせ、端を手で持ち上げくぼみを作り、卵を割り入れ、湯を少々入れ、蓋をして蒸す。
- ④ 付け合わせを並べた皿に盛る。

付け合わせは、きゃべつと人参でコールスローにしたり、茹でたブロッコリーを付けるなどお好みで変えていいです。彩り良くしたいですね。







＋ 前夜のおかず

で

リメイク料理



ポテトサラダ  
をリメイク

## ローストオーブンサンド

1人分 361kcal 塩分1.6g



【材料】～\*4人分\*～

食パン	4枚
(又はフランスパン	1本)
ポテトサラダ(前日の残り)	
	パンの量に合わせて
バター(マーガリンでもよい)	大さじ2
溶けるチーズ	4枚
ミニトマト	4個

### 【作り方】

- ① 食パンは縦半分に切る。(フランスパンの場合は、トースターに入る長さの半分の厚さに切る。)ミニトマトを2～3枚にスライスする。
- ② バターを塗り、その上にマスタードを塗ってから、ポテトサラダをのせ、その上にミニトマトとチーズをのせてトースターで焼く。



フランスパンで作ると、違った食感になっておいしいです。ポテトサラダは、各家庭で好きな材料を使って作って下さい。



## きんぴらの食パンロール巻き

1人分 185kcal 塩分1.2g

きんぴらをリメイク



【材料】～\*4人分\*～

食パン(8枚切り)	4枚
スライスハム	4枚
きんぴらごぼう	大さじ4

- ① ラップを適宜切り、食パンを1枚のせ、スライスハムときんぴらごぼう大さじ1をのせる。
- ② 手前からくるっと巻き、両端をひねってしっかり閉じ、形を整える。
- ③ ラップの上から斜めに切る。



冷めたきんぴらを、レタスで巻くと、ドレッシング無しでおいしく食べられるロールサラダになります。





## 買置きがあれば便利な魚肉ソーセージで一品

### 魚肉ソーセージとアスパラのふわふわ炒め

体を作る主菜

1人分 145kcal 塩分1.4g



【材料】～\*4人分\*～

魚肉ソーセージ	袋入り4本
グリーンアスパラ	8本
卵	2個
牛乳	50ml
サラダ油	大さじ1 1/2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

#### 【作り方】

- ① 魚肉ソーセージ、グリーンアスパラを厚さ3mmくらい、長さ3～4cmの斜め切りにする。
- ② 卵をボウルにほぐし、牛乳と塩・コショウを加え泡立て器で混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②を入れ炒り卵を作って1度取り出す。
- ④ ③のフライパンに残りのサラダ油を熱し、①を炒め火が通ったら③を戻し、混ぜ合わせる。



卵を泡だて器でよく泡立てると、フワフワになります。



【材料】～\*4人分\*～

きゃべつ	1/2個	
魚肉ソーセージ	2本	
人参	6cm	
ピーマン	2個	
A	味噌	大さじ4
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
サラダ油	適宜	

### きゃべつと魚肉ソーセージの回鍋肉

1人分 163kcal 塩分2.1g



#### 【作り方】

- ① きゃべつは一口大、魚肉ソーセージは斜め切り、人参は太千切り、ピーマンは角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、野菜を炒め火が通ったら魚肉ソーセージを加え炒める。
- ③ ②にAで味付けする。

辛めが好きの方は、豆板醤や一味を加えるといいですよ。



冷蔵庫にいつもある野菜や肉で、簡単に出来る1品

主菜



## じゃが芋と鶏肉のソース炒め

1人分 235kcal 塩分1.8g



【材料】～\*4人分\*～

じゃが芋	2個
きゃべつ	2枚
ほうれん草	1/3束
鶏もも肉	小1枚
もやし	1/2袋
にんにく	1/4片
サラダ油	大さじ1
ウスターソース	大2
しょうゆ	大さじ1/2
コショウ	少々

### 【作り方】

- ① じゃが芋は、皮をむき千切りにし、水にさらして、よく水気を切る。  
きゃべつは千切り、ほうれん草は4～5cmに切る。
- ② 鶏肉は太めの千切りにし、塩・コショウする。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れ熱し、香りが立ったらにんにくを取り出し鶏肉を炒め、じゃが芋を加えて更に炒める。
- ④ じゃが芋が透き通ったら、もやし・きゃべつ・ほうれん草を加えて手早く炒め、ウスターソースとしょうゆで味を調える。



彩りに、人参やパプリカを加えると、さらに彩りアップ♪  
ほうれん草をチンゲン菜にしてもおいしいです。



# 忙しい朝は 常備菜 が強い味方!

常備菜とは、作り置きのできおかずのことで、朝食だけでなくお弁当にあと1品という時にも役立ちます。

冷蔵庫に保存しておいて食べましょう。



例えば



- ・ 五目豆
- ・ 切干し大根
- ・ ひじき煮
- ・ きんぴらごぼう
- ・ おからの炒り煮
- ・ えのきのしょうゆ煮

おうちで瓶詰めなめたけのような味♪ **えのきのしょうゆ煮**

【材料】えのき茸 1パック 【作り方】①えのきだけの根を切り  
しょうゆ 大さじ1 2~3cmの長さに切る。  
みりん 大さじ1 ②耐熱容器に①と調味料

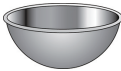
を入れ、ラップをして3分  
くらい加熱し、混ぜ合わ  
せる。

\* 加熱時間は機種により異なります。

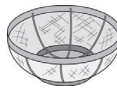
## 常備菜の定番 ひじき の戻し方



乾物は、長期保存が出来て便利です。ひじきは、カルシウムや鉄分だけでなく、食物繊維も豊富。大人も子どもも一緒に食べたいですね。



10倍くらいの水で30分  
ほど浸して戻します。



ザルに移し変えて  
2~3回洗い流す。



水をよく切ってから  
使いましょう。

ひじき煮だけでなく、五目豆やおからの炒り煮に入れるなど、活躍します。ハンバーグに刻んでいれてもおいしいですよ☆





まずは基本の



## ひじきの煮物

1人分 88kcal 塩分1.2g

【材料】～\*4人分\*～

- ・乾燥ひじき 20g
- ・油揚げ 1枚
- ・人参 3cm
- ・ゴマ油 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1 1/2
- ・しょうゆ 大さじ1 1/2
- ・酒 大さじ1 1/2
- ・だし汁 1/2カップ

### 【作り方】

- ① 油揚げと人参を千切りにする。
- ② 鍋にゴマ油を熱し、ひじきを炒める。
- ③ 油揚げ、だし汁・酒・砂糖を入れて、ひと煮立ちさせ、しょうゆを加え落とし蓋をして、さらに中火で15分ほど煮る。
- ④ 汁がほとんどなくなったら、人参のをせ再び落とし蓋をして2分ほど蒸し煮にして味をしみ込ませる。

油揚げの代わりに、ちくわや厚揚げを入れてもいいです。人参以外に、れんこんやたけのこ、グリーンピースなど季節の野菜を入れると、また違った味わいがあります。



ひじきの煮物を作ったらアレンジしてもう1品!

## ひじきの煮物入り卵焼き

1人分 107kcal 塩分0.5g



【材料】～\*4人分\*～

- ・卵 4個
- ・ひじきの煮物 100g
- ・サラダ油 適宜

### 【作り方】

- ① 卵をボウルに入れ、ほぐしておく。
- ② ①にひじきの煮物を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れただし巻き卵のように焼く。

茹でたきのこ類やほうれん草などの青菜に、ひじきの煮物を和えると、しょうゆをかけなくてもおいしい和え物が出せます。



## 朝の強い味方

# 野菜スープの使い回し術

基本の材料 ～\*4人分\*～

玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
きゃべつ	1/8個
ベーコン	1枚
固形コンソメ	1個
コショウ	少々
水	600cc

### 【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。  
ベーコンを野菜に合わせた大きさに切る。
- ② 鍋に野菜と水を入れ、煮る。
- ③ 沸騰してアクが浮いてきたら、アクをすくい、ベーコンとコンソメを加え、弱火で煮込みコショウで味を整える。



入れる野菜は、基本の3種類に限らず家にある物・好みの野菜で作れます。

### 味付けのバリエーション

コンソメ+塩・コショウ



ケチャップやトマト缶詰をたすとミネストローネになります。

昆布やかつおの和風だし



味噌を入れれば味噌汁に、しょうゆを入れればけんちん汁になります。



中華だし+塩・しょうゆ、お好みで酢を加えて中華スープに。

### 野菜以外のたんぱく源の具

- ・ ベーコン、ウインナー
  - ・ 豆腐、卵豆腐
  - ・ 肉団子、ワンタン
  - ・ 大豆、ひよこ豆
- 色々入れて楽しめます。



スープにご飯を入れると“リゾット”に、パスタを入れると“スープパスタ”になります。和風なら、“おじゃ”や“煮込みうどん”にリメイクできます。



## 長芋とオクラのコーンスープ

1人分 102kcal 塩分0.8g

【材料】～\*4人分\*～

長芋	100g	
オクラ	30g	
A	水	1カップ
	牛乳	1 1/2カップ
	クリームコーン缶	120g
	コンソメ	1個
	コショウ	少々

### 【作り方】

- ① 長芋は皮をむいて、分量外の酢水にさらし、水気を切って粗く刻む。オクラは分量外の塩を揉んでうぶ毛を取り、水洗いし、水気を切って小口切りにする。
- ② 鍋にAを入れて、長芋を加えトロミがつくまで煮る。
- ③ オクラを加えてサッと煮、コショウで味を整え、器に盛りつける。



長芋が少し余ってしまった時にお勧め。オクラは、冷凍の物を利用してもいいです。



## 鯖の水煮入り味噌汁

1人分 146kcal 塩分1.4g

【材料】～\*4人分\*～

じゃが芋	1個
大根	3cm
白菜	1枚
人参	5cm
豆腐	1/3丁
わかめ(戻したもの)	10g
鯖の水煮缶	1缶
水	600cc
味噌	大さじ1・1/2
けずり節	12g



### 【作り方】

- ① 鯖の水煮は、ザルで汁を切っておく。
- ② じゃが芋は、皮をむいてさいの目切りにし、水でさらす。大根と人参は皮をむいて、食べやすい大きさのいちょう切りか短冊切り、白菜は短冊切り、豆腐はさいの目切りにする。わかめは、食べやすい長さに切る。
- ③ 野菜と水を鍋に入れて、野菜が煮えたら鯖と豆腐を加えてひと煮立ちさせ、味噌を溶いて、わかめとけずり節を加える。

だしを取らなくても、鯖の水煮とけずり節からおいしいだしが出ます。じゃがいもを里芋にして作ってもいいです。





# 体の調子を整える副菜メニュー



何かと忙しい朝。短時間で、すぐ出来るメニューがあります☆

## いんげんと人参のおからマヨネーズ和え

1人分 122kcal 塩分0.2g

【材料】～\*4人分\*～

いんげん	200g
人参	1/2本
おから	大さじ4
マヨネーズ	大さじ4



### 【作り方】

- ① いんげんと太めの千切りにした人参をゆでる。
- ② おからとマヨネーズを混ぜて、①を和える。



いんげんは、冷凍のものでもいいです。  
冷やして食べても、温野菜の和え物として食べてもおいしいです。

## おからひとくちメモ



おからは、食物繊維が豊富。  
あまり日持ちしないので、すぐに使わない時は、から炒りし、ビニール袋に入れ、冷蔵保存すると便利です。



## きゃべつのしょうゆバター炒め

1人分 67kcal 塩分1.4g

【材料】～\*4人分\*～

きゃべつ	1/4玉
バター	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
粗挽き黒コショウ	少々
刻み海苔	お好みで

### 【作り方】

- ① きゃべつは食べやすい大きさにざく切りにし、水気を切る。
- ② フライパンにバター大さじ1を溶かし、きゃべつを弱火で蒸し焼きにする。
- ③ きゃべつがしんなりしたら火を止め、残りのバターを余熱で溶かし、しょうゆとコショウを加える。
- ④ 器に盛り、お好みできざみ海苔を振りかける。



蒸すことで、かさが減り、きゃべつの甘みが出ておいしくなります。



# たたき胡瓜の梅肉和え

1人分 15kcal 塩分1.2g

【材料】～\*4人分\*～  
 きゅうり 2本  
 塩 小さじ1/3  
 梅干し(種を除き刻んだもの) 小さじ2



## 【作り方】

- ① 胡瓜を洗って、ビニール袋に入れて塩をまぶし、麺棒などでたたく。
- ② 梅肉を加えて和え、器に盛る。

梅肉のすっぱさは、食欲のない朝も食べやすいです。  
 甘めの梅干しを使うと酸味を抑えられます。



# ほうれん草のお浸し (マヨネーズ味)

1人分 80kcal 塩分0.9g

【材料】～\*4人分\*～  
 ほうれん草 2輪  
 海苔(大判) 2枚  
 マヨネーズ 大さじ2  
 だししょうゆ 大さじ2

## 【作り方】

- ① ほうれん草を洗ってゆでる。
- ② 一口大に切って器に盛り、海苔をたっぷり千切つてのせ、マヨネーズとだししょうゆをかける。



小松菜もおいしいです。緑色の野菜は子どもに嫌われがちですが、味付けの工夫で喜んで食べて貰えます。胡麻和えやバター炒めも子どもに人気です。

# 小松菜の煮浸し

1人分 80kcal 塩分0.7g

【材料】～\*4人分\*～  
 小松菜 1束  
 生揚げ 1枚  
 A { 出し汁 1カップ  
       しょうゆ 大さじ1  
       みりん 大さじ1



## 【作り方】

- ① 小松菜はかために茹でて、水気をしぼり3cmくらいに切る。  
生揚げは薄切りにする。
- ② 鍋にAを入れ煮立て、生揚げと小松菜を加えてさっと火を通す。

しらす干しやきのご類を入れてもおいしいです。



# 人参のごま炒め

1人分 63kcal 塩分0.4g

【材料】～\*4人分\*～

人参	1本
塩	ひとつまみ
サラダ油	大1
いりごま	大1・1/2



## 【作り方】

- ① 人参は皮をむいて短冊切りに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、人参を大きく広げるように炒め、塩を加えてさらに炒める。
- ③ 器に盛り、炒りごまをふる。

人参に含まれるビタミンは、脂溶性ビタミンなので油と一緒に使うことで吸収率アップです。



いつも家にある人参を炒めるだけなのに、甘くておいしいよ!

# もちもちピーマン

1人分 127kcal 塩分0.3g

【材料】～\*4人分\*～

ピーマン	4個
じゃがいも	中2個
ミックスベジタブル	60g
スライスチーズ	1枚
ベーコン	1枚
コショウ	少々
サラダ油	小さじ2
水	30cc



お弁当のおかずにもいいですよ☆

## 【作り方】

- ① ピーマンを洗って縦半分に切り、種とわたを取る。
- ② ミックスベジタブルを解凍し、チーズとベーコンをミックスベジタブルくらいの大きさに切る。
- ③ じゃがいもの皮をむいてすりおろし、キッチンペーパーなどで水気を軽く絞り、ボウルに入れる。
- ④ ③に②をいれ、コショウを振りいれ混ぜる。
- ⑤ ピーマんに④を入れ、油を熱したフライパンにじゃがいもの面を下に1～2分焼く。
- ⑥ 裏返して水を入れて、蓋をし蒸し焼きにした後、蓋を外して水分をとばす。(ピーマンの大きさ厚みにより、水の量と蒸し時間を加減する。)

## 製作にあたり協力頂いた登別市食生活改善推進員協議会の皆さん



### 登別市食生活改善推進員協議会とは

登別市では、平成7年度から食生活改善推進員養成講座がスタートし、現在126名の方が修了されています。

平成8年度には「登別市食生活改善推進員協議会」を設立し、約40名の方々が総合福祉センターを中心に活動をしています。

毎月の例会では、調理実習を中心に知識・技術の向上や会員の交流の場となっています。

地域では、町内会や各種団体を対象に講話や調理実習を行い、薄味の定着・野菜の摂取向上など食生活改善を通して健康づくりのためのボランティア活動をしています。

## 登別市食生活改善推進員協議会の教室活動

### 食育おやこ料理教室



夏休みと冬休みの2回、健康推進グループと協力して、小学生とその保護者を対象に栄養についての講話と調理実習を組み合わせた料理教室を開催しています。

### 男性のための料理教室



食べる楽しさ、何をどれだけ食べたらいかなどの食生活のあり方や、調理基本を学ぶ初心者向けの教室です。

### 地域の料理教室



町内会の依頼などにより、バランスのとれた食事や、薄味でもおいしく食べられる食事を提案する教室です。

### もぐもぐ食育ひろば



登別市の赤ちゃんの健やかな成長を願い、健康推進グループが開催する離乳食教室で保護者に提供する試食の調理に協力しています。

～ ＊ 各種、教室の開催は、広報にてお知らせしております。 ＊ ～



# アイディア朝食レシピ集

発行

初 版 平成23年 10月

第2版 平成24年 4月

協力(レシピ提供)

登別市食生活改善推進員協議会

編集・問い合わせ先

登別市 保健福祉部 健康推進グループ

登別市総合福祉センター しんた21内

TEL (0143)85-0100 FAX (0143)85-0111