



こんにちは。コロナウイルスの影響で長いお休みが続いていますが、1日3食食べていますか？

今日から4回にわたり、簡単にできる料理レシピや食生活のアドバイスについて情報を発信していきますのでぜひ実践してみてくださいね！！

#1

朝ごはん食べちよる??

一日の中でも、一番とっていいほど大切な朝ごはん。あなたはごはん派？それともパン派？今日はごはんバージョンの朝ごはんを紹介します。

毎日食べるけど・・・主食だけになりがちという人はいませんか??

バランスよく食べるためのポイントは

主食（黄色）， **主菜（赤色）**， **副菜（緑色）** をそろえることです。

主食：炭水化物

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺（うどん、パスタ）など

主菜：たんぱく質

- ・卵焼き
- ・目玉焼き
- ・焼き魚
- ・ハム、ウインナー
- ・納豆 など

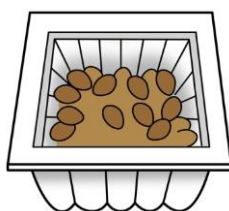
副菜：ビタミン

ミネラル 食物繊維

- ・サラダ
- ・和え物
- ・野菜の汁物
- ・果物 など



ごはん



おかず納豆



みそ汁



いちご

+乳製品が入るとgood!!

朝食レシピ 『おかず納豆』

<材料> 1人分

- ・納豆 1パック
- ・卵 1個
- ・ねぎ 適量
- ・チーズ 適量
- ・醤油 少々

<作り方>

- ・材料すべてを混ぜ合わせる

（味を見ながら）

※キムチを入れてもおいしいです



今晚のおかず給食レシピより 『ゆずこしょう唐揚げ』

<材料> 4人分

- ・鶏肉 250g
- ・塩 少々
- ・胡椒 少々
- ・柚子胡椒 1.5g
- ・しょうが 1g
- ・にんにく 1g
- ・薄口醤油 1g
- ・片栗粉 適量

<作り方>

- ・鶏肉に★で下味をつける
- ・片栗粉を付けて油で揚げる

★生姜、ニンニクはチューブの量です

柚子胡椒好みの量で加減してください

