

## 朝食が大切な 3つの理由

- ① 体温を上昇させ、脳や体が活性化して体調がととのいます。
- ② 脳にエネルギーが補給され、イライラや集中力の低下などを改善します。
- ③ 規則正しい食事のリズムが、正しい生活リズムをつくれます。



## 秋の食材を使った朝食 (20分)

- ① ツナトースト
- ② さつまいものオレンジジュース煮
- ③ ミニサラダ
- ④ ほうれん草入りコーンスープ

### ① ツナトースト

#### ■材料(2人分)

食パン(4枚切り)…2枚、たまねぎ…50g、マッシュルーム…20g、卵…1個、ツナ(缶詰)…80g、トマトケチャップ…大さじ1、こしょう、パセリ(みじん切り)…各少々

#### ■作り方(約10分)

1. たまねぎ、マッシュルームは薄切りにする。
2. 卵を溶きほぐし、1、ツナと混ぜ、こしょうを加えて混ぜる。
3. パンにケチャップを塗り、2をのせてオーブントースターで焼く。お好みでパセリをふる。

### ② さつまいものオレンジジュース煮

#### ■材料(2人分)

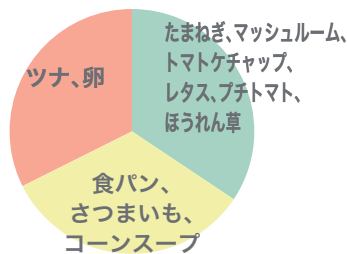
さつまいも…180g、A[オレンジジュース…100ml、砂糖…大さじ1]

#### ■作り方(約10分)

さつまいもは1cmの厚さに切り、水にしばらくつけ、Aと耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約3分加熱し、かき混ぜて再びラップをして約1分加熱する。

[1人分熱量/650kcal たんぱく質/22.9g 脂質/20.4g 糖質/88.7g  
食物繊維/6.1g カルシウム/126mg 塩分/3.4g]

この朝ごはんメニューは、  
下記のように赤:黄:緑に  
食品が分類されます。



この朝ごはんメニューで、  
下記の分の  
食事量が摂取できます。

