



ゲンキ レシピ

水分を含み腹もちがよい

お米の朝ごはん

腹もちがしてアミノ酸バランスのよいごはんは、一日を元気に過ごすエネルギー源にピッタリ。朝、ごはんを炊く時間がなければ、炊きたてのごはんを1食分ずつ冷凍しておきましょう。電子レンジで温め直すだけでホカホカごはんに。 ※カロリー・塩分量は1食分です。ごはん1杯は150gで計算。

のせるだけの目玉焼き丼

○エネルギー：約340kcal ○塩分量：0.9g



卵：1個

ごはん：1杯

かつお節：少々

しょうゆ：
小さじ1

目玉焼きをごはんにのせ、かつお節をかけてしょうゆをたらす。あればキャベツの千切りやゆでたほうれん草を細かく切ってごはんのにのせた上に目玉焼きを。

ヘルシーポイント



保存がきき、調理も手軽な卵は便利な食材。消化がよいのは半熟、生、固ゆでの順なので、朝は胃の負担の少ない半熟がおすすめ。半熟の目玉焼き、または温泉卵を。

すぐできるそぼろごはん

○エネルギー：約390kcal ○塩分量：1.0g



豆腐：100g

しょうゆ：小さじ1

ごはん：1杯
鶏ひき肉：50g

コショウ：
少々

フライパンに鶏ひき肉を入れて炒め、火が通ってきたら豆腐を崩し入れ、そぼろ状になるまで炒める。しょうゆとコショウで調味してごはんのにのせる。豆腐は絹でも木綿でも。

ヘルシーポイント



消化のよい豆腐と鶏肉の2種類のたんぱく質が摂れます。薄味に仕上げることができ、食べることができます。あれば大葉や青ネギなどの緑黄色野菜をプラスして。

炊飯器まかせの炊き込みごはん

○エネルギー：約370kcal ○塩分量：0.3g



米：2合

雑穀：大さじ4

ツナ缶：小2缶

ミックスベジタブル：
適宜

米2合を研いで雑穀大さじ4を加え、360ccの水に30分以上浸ける。油を切ったツナ2缶分とミックスベジタブルを加えて炊く。ツナ缶は水煮でも。

ヘルシーポイント



ミネラル豊富な雑穀を使うことで栄養価がアップ。雑穀の食感とツナの旨味があるので調味料は加えません。予め炊いて冷凍しておけばレンジで温めるだけの楽チン朝ごはん。