



ゲンキ レシピ

そのまま食べられる便利な主食

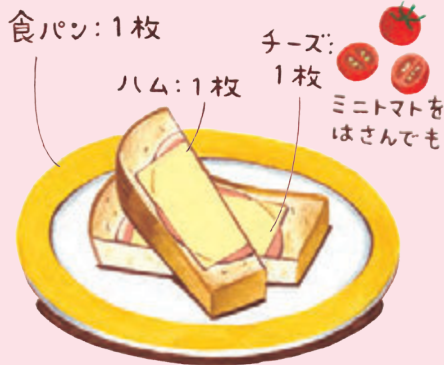
パンの朝ごはん

パンは調理が簡単で、すぐに食べることができ、手軽です。ただし、甘い菓子パンや、バターをたっぷり塗ったトーストだけの日が続くのは考えもの。ハムやチーズをはさんだりして、バランスのよい朝食に。

※カロリー・塩分量は1食分です。

焼くだけハムチーズトースト

○エネルギー：約280kcal ○塩分量：1.9g



食パン(6枚切り)の上にハムとチーズをのせてトースターで焼くだけの簡単朝ごはん。ハムとチーズの間にトマトの 슬라이スや半分に切ったミニトマトをはさんでも。

ヘルシーポイント



このトーストとコップ1杯の牛乳で約18gのたんぱく質がとれます。プラスできるならサラダや野菜スープを。ハムとチーズの塩分が気になる人は塩分控えめのものを選んで。

加熱5分の具だくさんスープ

○エネルギー：約310kcal ○塩分量：1.4g



鍋に無塩トマトジュース、食べやすい大きさに切った具を入れて5分煮て、塩、コショウする。野菜は、ブロッコリー、玉ネギ、ニンジン、キャベツなどお好みのものを。

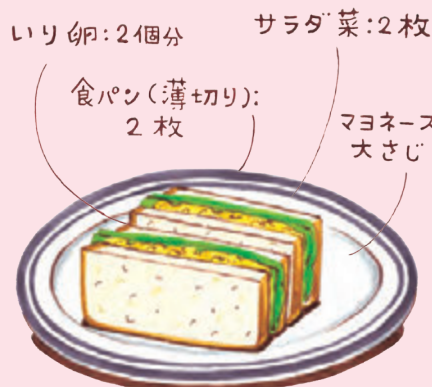
ヘルシーポイント



ヨーグルトをのせればたんぱく質量がさらにアップし、カルシウム摂取も。また、玉ネギは薄切り、ブロッコリーは硬めにゆでて冷凍保存できるので、ストックしておくとう便利。

冷凍炒り卵で卵サンド

○エネルギー：約390kcal ○塩分量：1.5g



卵2個に牛乳大さじ2の割合でいら卵を作る。多めに作り、小分け冷凍すると便利。使う分だけ前夜に冷蔵庫に移す。マヨネーズで和えてサラダ菜と共にはさむ。

ヘルシーポイント



サラダ菜はパンにはさんでも水分が出にくい上に、栄養価の高い緑黄色野菜なのでサンドイッチの具に最適。卵はいり卵だけでなく卵焼きも冷凍できます。