



1日のスイッチ入れる朝ごはん!



私たちは、寝ている間にもエネルギーを使っているので、
朝はエネルギーが空っぽな状態…。
だから、朝ごはんはエネルギーを補給する大切な食事なんです!

さあ 朝ごはんを食べて、休息モードから活動モードに
身体のスイッチを入れましょう

朝寝坊したあなたも
ちょっとひと工夫

お手軽朝食で、簡単に!
主食・主菜・副菜がそろえば理想的!

朝食で副菜を食べない時は、
昼食や夕食で補ってね!



時間のない
⑤には
こんな
組み合わせ
でもOK!

キャベツの卵焼き

野菜量/約45g
奥出雲町 中学生



作り方

- 1 キャベツは細かくみじん切りにする。エリンギ・ベーコンもみじん切りにする。
- 2 ボウルで卵を溶き、●の材料を入れ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- 3 熱したフライパンに油をひき、●を流し込み、フタをして弱火でゆっくり焼く。さらに裏返してフタをして焼けたら皿に盛る。
- 4 お好みで大根おろしをのせ、青じそ、しらすをちらし、しょうゆ又はポン酢をかける。

材料と分量 (4人分)

- キャベツ……………100g
- エリンギ……………1本
- ベーコン……………2枚
- 卵……………2~3個
- 大根……………適量
- 青じそ……………適量
- しらす……………適量
- マヨネーズ……………大さじ2
- しょうゆ(又はポン酢)…大さじ1
- 油……………大さじ1



キャベツをみじん切りにすることによって、フワフワした食感の卵焼きになります。わが家はキャベツと大根の専業農家です。身近にある食材を卵焼きにアレンジしてみました。