

こんな工夫で手軽に手早く 「朝ごはん」

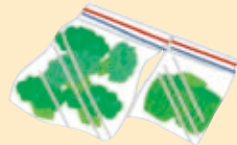
夕食のついでに準備

具がたくさん入ったみそ汁やスープを翌朝の分まで作っておけば、朝はそれを温めるだけで野菜をたっぷりとれます。鍋料理などを多めに作っておくと、ごはんを入れてリゾット風に作り変えることができ、おなかも満足です。



冷凍野菜を活用

野菜を使ったメニューは、切ったりゆでたり、準備が大変！青菜やブロッコリー、カリフラワーなどは、時間のあるときにゆでて小さく分け、冷凍しておきましょう。レンジで解凍したり、スープに入れて煮たりして、朝ごはんにも活躍します。



「ここを覚えて」 Q & A

Q 早起き・早寝が大切なことはよく分かっているつもりなのですが

親が働いていて、そろって食事するなどとても無理。どうしたらいいでしょうか？

A できることから少しずつやってみましょう。

家庭によっていろいろと事情があり、大変ですよ。でもお子さんの成長にとって、生活リズムを整えることは本当に大切なこと。家族や周りの人にもできるだけ協力してもらって工夫をしながら、少しでもできることから実行してみてください。

栄養士さんのおススメ！

♪ 簡単レシピでチャレンジ「朝ごはん」

白ごはんのアレンジ

かんたん混ぜごはん

シラスや胡麻、わかめなどを混ぜるだけで、簡単に混ぜごはん。ちょっとした工夫で味がついて食べやすくなります。



豚そぼろごはん

豚ひき肉と、玉ねぎ、人参、ピーマンなど野菜を炒め、しょうゆ、砂糖で味付けをしたそぼろをごはんにかけます。シンプルですが、子供は、大好きです。



野菜納豆和え丼

茹でた野菜（人参、小松菜、オクラなどなんでも。）と納豆をたれやししょうゆで混ぜ、ご飯にかけて刻み海苔を乗せます。納豆ごはんの野菜プラスバージョン。



洋風朝ごはんのバリエーション

手放しトマトオムレツ

鍋に玉ねぎと水を少量入れ、煮ます。煮えたら、ツナ缶、ピーマン、トマトを入れて、卵を溶きほぐして混ぜ、蓋をして1分蒸らします。炒めないで放っておけるので、手放しオムレツです。



変わりパンケーキ

ホットケーキミックスに、野菜ジュース、牛乳、卵、電子レンジで加熱したかぼちゃ、たまねぎなどの野菜を入れて焼きます。野菜ジュースを使うので色がきれいです。おやつにもなりますよ！

このレシピは、狛江子どもの家、多摩小平地域活動栄養士会 子どもの食育部会（KIT）及び東京都福祉保健局の協力を得て作成しました。