

学校が休みで、生活のリズムがみだれやすくなっているかと  
おもいます。  
食事のリズムから生活のリズムを整えましょう。

まずは、朝ごはん から いきいきした1日を ！

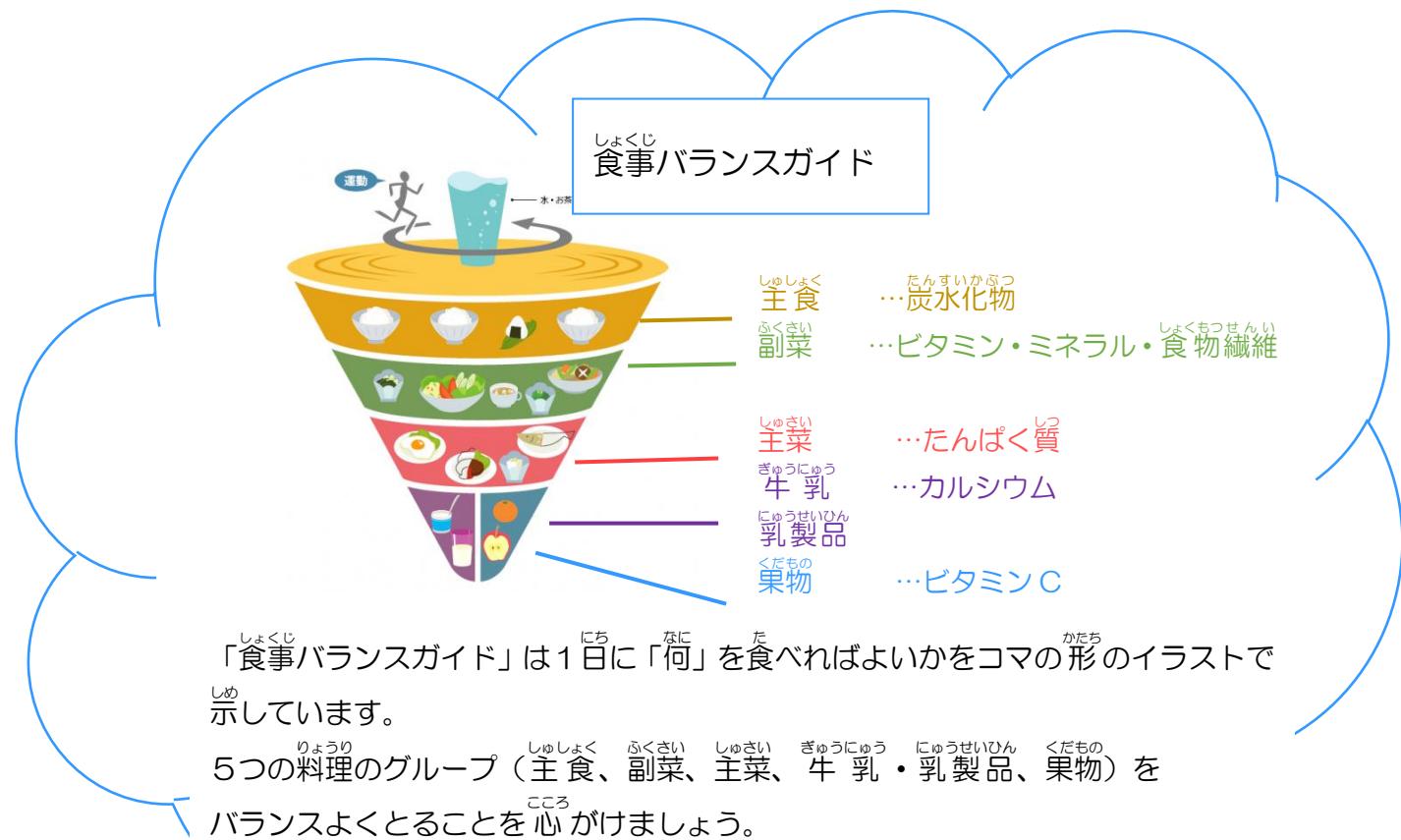
朝ごはんは

『ごはん、パンなどの主食 + たまご 卵などの主菜や野菜などの副菜』

を基本形にして、まず、たべる習慣をつけましょう。

たべる習慣がついたら、

主食、副菜、主菜などをバランスよくとることを心がけましょう。



## おすすめレシピ

### てがる お手軽リゾット

ざいりょう(2人ぶん)

ごはん · · · · ちゃわん2はいぶん  
たまねぎ · · · · 1/3コ  
ミックスベジタブル · 50g  
みず · · · · 300ml  
こけいコンソメ · · 1コ  
トマトケチャップ · · 大さじ2  
しお・こしょう · · おこのみで  
こなチーズ · · · · おこのみで

主食

副菜



#### つくりかた

- ① たまねぎは、みじんぎりにしておく。
- ② なべにみず・こけいコンソメをいれ、ふつとうしたら、たまねぎ・ミックスベジタブルをいれる。
- ③ もういちどふつとうしたら、ごはんをいれてにする。
- ④ トマトケチャップ、しお・こしょうで、あじつけし、こなチーズをかける。

### ブロッコリーのチーズやき

ざいりょう(2人ぶん)

ブロッコリー · · 1/2コ  
コーン · · · · 大さじ1  
マヨネーズ · · · 小さじ1  
ピザようチーズ · · 大さじ4

副菜

牛乳・  
乳製品



#### つくりかた

- ① ブロッコリーをたべやすいおおきさにきりわけてゆでる。
- ② ブロッコリーとコーン、マヨネーズをいれてやさしくまぜる。
- ③ 耐熱皿<sup>たいねつざら</sup>に②をいれ、チーズをちらし、オーブントースターでチーズがとけるまでやく。

おうちの人につかっていい、おさらをきいてね。