4月号　朝食だより

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、体を目覚めさせるだけでなく、脳を目覚めさせる大切な役割があります。中でも、主食となる「ご飯」や「パン」などに多く含まれる炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源になります。主食は、脳に１日元気に活躍してもうために欠くことのできないものです。朝から脳を元気に、そして体を元気にするためにも、主食はもちろんのこと、主菜（肉、魚、卵、豆腐などを使った中心となるおかず）、副菜（野菜などを使った添えとなるおかず）をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう♪

朝ごはん簡単レシピ

お手軽リゾット

材料（２人分）

ごはん・・・・・・・・・・茶碗２杯分
たまねぎ・・・・・・・・・１/３個
ミックスベジタブル・・・５０ｇ
水・・・・・・・・・・・・３００ｍｌ
固形コンソメ・・・・・・１個
トマトケチャップ・・・・大さじ２
塩・こしょう・・・・・・少々
粉チーズ・・・・・・・・適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. 鍋に水・コンソメを入れ、沸騰したらたまねぎ・ミックスベジタブルを入れる。
3. もう一度沸騰したらごはんを入れ、ねばりが出ないように気をつけて煮る。
4. トマトケチャップ、塩・こしょうで味付けし、粉チーズをかける。

★「野菜ジュース」をプラスしてバランスアップ！