



がつこう ちょうしょく

西淀支全第 40 号

6月号 朝食だより

平成 30 年 5 月 24 日発行

あさ た 朝ごはんをしっかりと食べましょう

● 汁もの(副菜)

やさい かい つか
野菜や海そうを使ったおかず。
おひたしやのりもいいですね。

● 主菜

にく さかな たまご だいすせいひん
肉や魚、卵、大豆製品などのおかず。時間がないときは納豆
もおすすめてですよ。

● くだもの、乳製品

あるふあ きせつ
プラス α で季節のくだものやチーズ、
ヨーグルトなどもあるといいですね！

● 主食

いちにち げん かし
一日のエネルギー源。ごはん、パン(菓子パンは△)を、
しっかりと食べてきてくださいね。

● 汁もの(副菜)

やさい かい い
野菜や海そう、とうふなどを入れて、
具たくさんにしましょう。

しゅしょく しゅさい ふくさい かく
(主食・主菜・副菜)の各パートをきちんとそろえましょう！

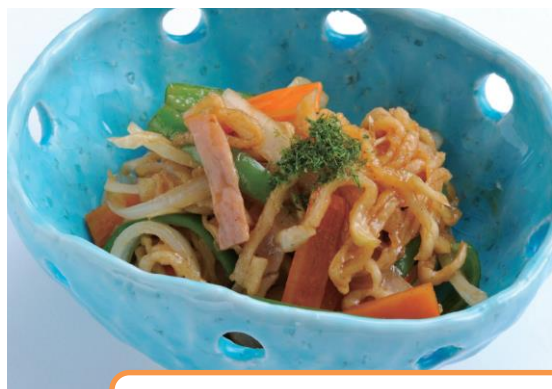
あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め

ざいりょう (2人分)

きりぼしだいこん 10g
たまねぎ 100g
にんじん 40g
ピーマン 20g
ハム 2枚
青のり 少々
お好み焼きソース 大さじ1
サラダ油 小さじ1

えー A



★お好み焼き風な味でご飯がすすみます！

つくり方

- ① 切干大根を水でもどし水気を軽くしぼる。Aを切っておく。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱し、①、を炒め、お好み焼きソースで味を調える。
- ③ 皿に盛り付けをし、青のりをふりかける。