

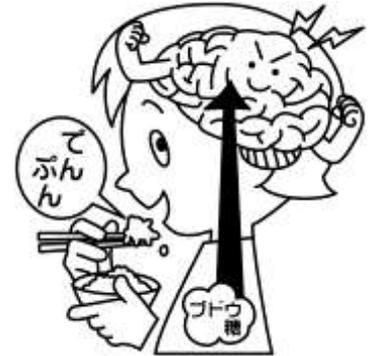
夕ご飯が仕事の関係で揃わない家庭でも、朝ごはんは、みんなで食べましょう。
朝ごはんをおいしく食べる時のポイントです。

朝食作りのポイント

- 1 前日のうちにある程度の準備をしておく
- 2 夕食のおかずをリフォームする
- 3 常備菜を作っておく
- 4 皿数は少なく、食品数を多く
- 5 あたたかい汁物を1品

忙しい朝は時短テクニック

- 1 冷凍食品の利用
- 2 缶詰を上手に利用
- 3 はさみ、ピーラー、万能おろし金を利用
- 4 電子レンジの利用
- 5 薄く、細かくして、火の通りを早くする
- 6 ナイロン袋、ラップ、アルミホイルなどの利用



主食、主菜、副菜で栄養のバランスを

- 1 主食（ごはん、パン、めん類）：炭水化物（でんぷん）が主体でブドウ糖になり脳のエネルギー源になります。しっかり食べましょう。
- 2 主菜（魚、肉、卵、ハム、竹輪、とうふ、豆類）：タンパク質が多い物です。
- 3 副菜（野菜、いも類、海藻、キノコ類）：ビタミン、食物センイが豊富です。
- 4 上の1，2，3にみそ汁やスープと牛乳と果物をつけましょう。

ラップ寿司と豆腐とワカメのみそ汁では、洗い物は汁椀だけです

(約3人分)

米2合 (300g)	ごはん	650g	
のり		8枚	
キュウリ		1本	
かにかま		8本	
スライスチーズ		4枚	
マヨネーズ		40g	しょうゆ、わさび

(作り方)

- 1 きゅうりは半分を4等分して8本にする。
- 2 ラップを広げ、その上にのりを敷きごはん（約80g）をのせる。
のりの端を1cm開けて、ごはんを広げて上から押さえる。8本作る。
- 3 ごはんの上にきゅうり、かにかま、チーズをのせる。
- 4 マヨネーズをかける。
- 5 ラップごと、手前からぐるっと巻く。ラップでそのまま食べる。
- 6 好みでわさび醤油を付けて食べる。