



あさ 朝ごはんのギモンにお答えします



Q. とにかく時間^{じかん}がなくて、卵^{たまご}焼きや納豆^{なっとう}で済^すましてしまうことがお^お多いです。
 どうしたら、栄養^{えいよう}バランスがよくなりますか？



A. 卵^{たまご}焼きや納豆^{なっとう}に食材^{しょくざい}をプラスして、アレンジすると栄養^{えいよう}バランスがよくなりますよ。

たまごや 卵焼き 編

おひたしや きんぴら など
 冷凍野菜
 えだまめ 枝豆
 ミニトマト
 ちりめんじゃこ
 塩こんぶ

なっとう 編

チーズ
 キムチ
 ねぎ
 のり
 めかぶ
 ごま

ほか 他にもいろいろな食材^{しょくざい}を入れてアレンジしてみてね

たまぐら

【材料】(1人分)

卵	1こ
冷凍ブロッコリー	小ふさ1こ
ハム	1枚
とろけるチーズ	ひとつかみ
塩こしょう	少々
マヨネーズ	少々

【作り方】

- ① 冷凍ブロッコリーは解凍しておく。
- ② ハムと①を食べやすい大きさに切る。
- ③ 茶わんに卵をわり、マヨネーズ、塩こしょう、チーズを入れて混ぜる。②を入れてもう一度混ぜる。
*茶わんはレンジで温められるものを使用
- ④ レンジで卵が固まるまで加熱する。
(600wで1分半くらい)



チーズ納豆

チーズを入れることで、カルシウムがしっかり摂れます。
 きゅうりなどの野菜を入れてもおいしいですよ。



【材料】(1人分)

納豆 (ひきわり可)	1パック	
ねぎ	3cm	小口切り
プロセスチーズ	A	手でちぎる
納豆のタレ		
かつお節、きざみのり、白ごま		好みて

【作り方】

- ① 納豆を深めの器に移し、混ぜる。
- ② ①にAをいれて混ぜる。
- ③ 好みてかつお節、きざみのり、白ごまを加えまぜる。
*ごはんに乗せて食べてもおいしいです。