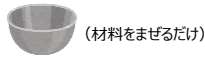




### 枝豆チーズおにぎり

(2こ分：382kcal 塩分0.6g)



〈材料 おにぎり2こ分〉

- ご飯 200g
- 枝豆(冷凍) 20つぶ程度
- ペビーチーズ 1こ(約15g)
- かつお節 適量(1~2g)

〈作り方〉

1. 枝豆はレンジで解凍し、サヤから豆を取り出しておく。
2. チーズは小さな角切り(5~10mm角)にする。
3. ご飯に1と2とかつお節をまぜ入れて、おにぎりにする。

〈ポイント〉

枝豆とチーズの塩味やかつお節のうま味が合わさっておいしいです。  
(常温での作り置きは食中毒予防のため、おやめください。)



### いろいろ丼 (461kcal 塩分1g)



(包丁いらす、フライパンで炒めるだけ)

〈材料 1人分〉

- 鶏ミンチ肉 80g
- 冷凍ミックスベジタブル 50g
- 油 小さじ1
- ★おろししょうが 小さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1
- ★酒 小さじ1/2
- ★しょうゆ 小さじ1
- ご飯 1杯(150g)

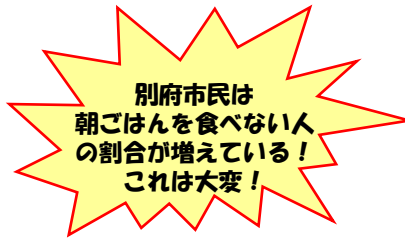


〈作り方〉

1. ★の調味料をまぜ合わせておく。
2. フライパンに油を熱し、ミックスベジタブルと鶏ミンチ肉を入れ、ミンチ肉をほぐしながら炒める。
3. 火が通ったら1の合わせ調味料を加えて味付けし、火を止めてご飯の上に盛り付ける。

〈ポイント〉

- ・ミックスベジタブルなら簡単に野菜を取り入れられます。
- ・たくさん作り、小分けして冷凍しておけば、使いたいときにレンジで温めるだけでOK。



## 朝ごはんってこんなに大事！

- \* 食べる子は食べない子より学力も体力も高い傾向！(※1)
- \* 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践していた子どもほど大人になった時の資質・能力(意欲・関心、人間関係能力、文化的作法・教養等)が高い傾向！(※2)
- \* 肥満を予防！
- \* 糖尿病や脳卒中などの生活習慣病を予防！
- \* 便秘を予防！
- \* 低栄養を予防！(特に高齢者は要注意)
- \* 体内時計を調節して体調を整える！
- \* 体温が上がって免疫力もUP！

(出典 ※1 農林水産省：「令和2年度食育白書」、※2 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会：「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書)



「湯のまち別府健康21」推進キャラクター 湯たま

健康の基本ともいえる大切な朝ごはん。  
しかし、別府市では朝ごはんを食べない人の割合が10年前より増えており、食生活における市の課題となっています。  
朝ごはんは毎日食べるように心がけましょう。  
このレシピが、朝ごはんを食べるきっかけとなればうれしいです。

発行元：別府地域保健委員会食育推進小委員会  
(事務局：別府市 健康推進課)

レシピ協力：別府大学 食物栄養学科 学生



別府市公式キッチン(クックパッド)もぜひ見てくださいね！

## カップオムライス (434kcal 塩分1.7g)

<材料 1人分> (包丁いらず、レンジでOK)

- ご飯 150g
- 卵 1コ
- ツナ油漬缶 1/2缶 (35g)
- ミックスベジタブル 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1/2
- ☆ケチャップ 大さじ1
- ★ケチャップ 大さじ1/2



### <作り方>

1. ボウルに卵、マヨネーズを入れて混ぜる。(卵液)
2. 耐熱性のカップ(深めの器)にご飯、ツナ、ミックスベジタブル、ケチャップ☆を入れてよく混ぜ、平らにする。
3. ケチャップライスの上に1の卵液を流し入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
4. 仕上げに上からケチャップ★をかける。

### <ポイント>

- ・卵にマヨネーズを入れることでふわふわになります。
- ・カップ(器)は大きめの方が混ぜやすいです。
- ・ツナ缶は汁を切って使いましょう。
- ・卵が固まっていなかったら、様子を見ながら10~20秒追加で加熱しましょう。

別府大学  
町田未侑さんと  
コラボ

## チーズ納豆ごはん (366kcal 塩分1.0g)

(包丁でネギを切るだけ、加熱不要)

### <材料 1人分>

- 納豆 1パック(40g)
- スライスチーズ 1枚(15g)
- 小ネギ/刻みのり 少々
- ご飯 1杯(150g)



### <作り方>

1. 納豆は付いているタレを加えて混ぜる。
2. 茶碗にご飯を盛り、スライスチーズ、1の納豆、小口切りにした小ネギ、刻みのりを順にのせる。

### <ポイント>

- ・小ネギと刻みのりをのせるひと手間で、おいしさがグッとアップ!
- ・納豆とチーズでたんぱく質も補えます!

## フレンチトースト (1枚分: 292kcal 塩分1.1g)

(フライパンで焼くだけ)

### <材料 食パン2枚分>

- 食パン 2枚(5枚切)
- ★卵 1コ
- ★牛乳 100ml
- ★砂糖 大さじ1(9g)
- バター(またはマーガリン) 適量



### <作り方>

1. ★をボウルで混ぜ合わせておく。
2. 食パンを食べやすい大きさ(2~4等分)に切り、1に浸す。
3. 熱したフライパンにバターを敷き、2の食パンを焼いていく。  
中火~弱火で、片面1分程度焼いたら裏返してさらに1分程度焼く。

### <ポイント>

- 食パンはお好みの厚さのものでももちろんOKです。ゆったりした休日はメープルシロップやホイップクリーム、果物をそえて「おうちカフェ」はいかが?

別府大学  
河内梨紗さんと  
コラボ

## レンジにおまかせ☆丸ごとピーマンのお浸し (41kcal、塩分0.2g)

(包丁いらず、レンジでOK)

### <材料 1人分>

- ピーマン 2~3コ
- めんつゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- かつお節 適量
- おろし生姜 お好みで



### <作り方>

1. ピーマンをきれいに洗い、耐熱容器に乗せ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで2分加熱する。
2. ごま油・めんつゆをかけ、かつお節を散らして完成。お好みでおろし生姜を添えてください。

### <ポイント>

- ・電子レンジで加熱した後、容器がとても熱くなっており、ラップをはがす時に熱風が出ます。やけどにご注意ください。
- ・種が気になる場合は、取り除いて作ってください。

## 巣ごもり卵のココット (132kcal、塩分0.8g)

(レンジでOK)

### <材料 1人分>

- 千切りキャベツ 30g
- ミックスチーズ 15g
- ケチャップ 大さじ1/2
- 卵 1コ



### <作り方>

1. ココットに千切りキャベツ、ミックスチーズを入れ、上から卵を落とす。
2. 卵の黄身の部分をつまようじで数か所刺す。
3. ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2~3分加熱する。
4. 上からケチャップをかけて完成。

### <ポイント>

- ・つまようじで黄身を数か所刺すことで、加熱中の卵の爆発を防ぎます。
- ・カット野菜の袋入り千切りキャベツを使えば、さらに時短!
- ・ツナ缶を入れても合います。

別府大学  
井上夏海さんと  
コラボ

## 超絶簡単\*トマトクリームスープ (248kcal、塩分1.1g)

(包丁いらず、レンジでOK)

### <材料 1人分>

- 早ゆでマカロニ 25g
- ツナ水煮 40g
- ミックスビーンズ 25g
- トマトジュース(無塩) 100cc
- 牛乳(豆乳でもOK) 100cc
- 顆粒コンソメ 小さじ1/2



### <作り方>

1. 耐熱容器(深めのスープカップなど)に材料を全て入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ600Wで2~3分程度加熱する。

### <ポイント>

- ・マカロニの食感は好みによって調節できます。硬めの食感が好きな方はそのまま加熱し、軟らかめがお好きな方は、材料を少し浸しておくとうまいです。