

## ミニトマトとツナの塩昆布和え

エネルギー：119kcal, 塩分：1.4g



別府大学  
濱月 紗楽さんとコラボ！

材料 (1人分)	
ミニトマト	4個
きゅうり	10g
☆ツナ缶(油漬け)	1/2 缶(35g)
☆塩昆布	ふたつまみ
☆黒コショウ	適量

### 【作り方】

- ①ミニトマトは4等分に切る。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②ボウルに☆を入れてよく混ぜ、①を加えてさらによく和えれば完成！

野菜を切って、ボウルで和えるだけ！  
ツナの味が強いので、調味料は塩昆布と黒コショウの2つでOK！

## かつお節とちりめんの出汁巻卵

エネルギー：201kcal, 塩分：0.8g



別府大学  
三浦 妃織さんとコラボ！

材料 (1人分)	
卵	1個
★かつお節	1袋
★ちりめん	大さじ1
★濃口しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2

### 【作り方】

- ①ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、★を加えてよく混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて、①の卵液を1/3の量入れて、全体を広げる。卵が固まってきたら奥から手前に卵を巻いて移動させる。
- ③②を後2回繰り返し計3回行い食べやすい大きさに切れば完成！

かつお節とちりめんが出汁がでてうま味満載です！

朝ごはんを食べている人に！

簡単！栄養満点！  
朝ごはんレシピ

チャレンジ編



おかずや野菜を使った  
レシピ8品掲載！



別府市公式キッチン  
(クックパッド)



別府市公式Instagram  
にもレシピ多数掲載中！

BEPPU\_CITY



発行元：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



別府市民は朝ごはんを食べない人の割合が増えているびよん…

## 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・体力は高い傾向**※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、糖尿病、脳卒中**などの生活習慣病を予防！
- \* **便秘や低栄養**を予防！
- \* 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4（2022）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

## ほうれん草とベーコンの即席スープ

エネルギー：26kcal, 塩分：1.6g



材料 (1人分)	
ほうれん草	1束(20g)
ベーコン	1枚
塩	ひとつまみ
コンソメ	小さじ1/2
お湯	1カップ

### 【作り方】

- ①耐熱容器にお湯、コンソメ、塩を入れてよく混ぜる。
- ②ほうれん草を3cm幅、ベーコンは1cm幅に切って①に入れる。
- ③②を電子レンジ600W2分加熱し、全体を混ぜれば完成！

忙しい朝にピッタリな、電子レンジで加熱するとできるスープです！  
レンジから取り出す際はやけどに注意してください！

# 健康の基本ともいえる大切な**朝ごはん**

別府市では**朝ごはんを食べない人の割合が**

**10年前より増えています！**

めざせ！  
朝ごはんを食べるまち No.1 ♪



©Team Beppyon

別府市民で

朝食をほとんど食べないと回答した人の割合は **9.0%**

(令和5年 県民健康づくり実態調査より)

別府市の人口※1によると

**約1万人**

朝食をほとんど食べない人が…！

(※1 令和5年12月時点 人口統計表)



## ナスのレンチン煮びたし風

エネルギー：41kcal, 塩分：0.9g 材料 (1人分)



別府大学

川邊 陽子さんとコラボ！

ナス	1/2本 (40g)
★ごま油	小さじ1/4
★砂糖	小さじ1/2
★濃口しょうゆ	大さじ1/2
★みりん	小さじ1/2
★おろししょうが	少量
七味唐辛子	お好みで

【作り方】

- ①ナスを乱切りにして、5分程度水にさらした後、水を切る。
- ②耐熱容器に★の調味料を入れて混ぜ、①を入れて混ぜる。
- ③②をふんわりラップをし、電子レンジ600W3分加熱する。
- ④③を取り出して、全体を混ぜて再度600W3分加熱する。
- ⑤④を取り出して、お好みで七味唐辛子をかければ完成！



電子レンジで簡単！もう一品ほしいときにピッタリ！



## ほうれん草とチーズの簡単卵とじ

エネルギー：116kcal, 塩分：0.9g 材料 (1人分)



プロセスチーズ	1個
卵	1個
牛乳	大さじ1
冷凍ほうれん草	20g
塩	少々
黒コショウ	適量

【作り方】

- ①耐熱容器に卵を溶きほぐして、牛乳を加える。

プロセスチーズを食べやすい大きさに切って入れ、全体をよく混ぜる。

- ②①の中に★を入れてよく混ぜ、電子レンジ600W1分30秒程度加熱する。

- ③②を一度取り出し、全体を混ぜたら追加で30秒加熱する。

- ④③に黒コショウを振りかければ完成！



分量を増やして調理する際は、加熱時間を追加してください！



## ちくわボート

エネルギー：165kcal, 塩分：1.5g



材料 (1人分)

ちくわ	2本
★鮭フレーク	大さじ1/2
★青のり	適量
★マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

- ①ちくわを縦半分に切込みを入れ、長さを半分に切る。
- ②★を全て混ぜ合わせ、①のちくわのくぼみにのせる。
- ③アルミホイルを敷いたオーブントースターにのせ、5～8分程焼いたら完成！



ちくわの中に入れる具材はなんでもOK！  
ポテトサラダを入れて焼いても美味しいです！



## にんじんしりしり

エネルギー：112kcal, 塩分：0.9g



別府大学

植木 友梨さんとコラボ！

材料 (1人分)

にんじん	1/4本(40g)
ベーコン	1枚
ごま油	小さじ1/2
卵	1/2個
★濃口しょうゆ	小さじ1
★料理酒	小さじ1
★かつお節	1袋
いりごま	適量

【作り方】

- ①にんじんは千切りに、ベーコンは細切りにする。
- ②中火で熱したフライパンにごま油を入れ、①を入れてにんじんがしんなりするまで炒める。
- ③★を入れて、全体に味がなじんだら溶き卵を入れて、卵に火がとおるまで炒め、火からおろす。
- ④お皿に盛り付けて、いりごまを振れば完成！



彩りが良いので、お弁当に入れても◎



## ツナとトマトのスープパスタ

エネルギー：170kcal, 塩分：1.5g 材料 (1人分)



別府大学

松下 吏唯さんとコラボ！

★ツナ缶 (水煮)	1/2缶 (35g)
★マカロニ (早ゆで)	10g
★冷凍ブロッコリー	20g
★トマトジュース	1カップ
★コンソメ	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1
スライスチーズ	1枚
黒コショウ	適量
パセリ	適量

【作り方】

- ①マグカップに★を入れて、全体を混ぜ合わせる。
- ②①を電子レンジ600W3分加熱をする。
- ③②を取り出して、スライスチーズを入れて全体をかき混ぜる。
- ④黒コショウとパセリをかければ完成！



満足感がある一品です！  
レンジから取り出す際はやけどに注意してください！