

バランスの良い

朝食の献立例

breakfast

朝食の基本は「たんぱく質+炭水化物」
さらに、野菜や果物を揃えてベストな献立に！

写真1人分：熱量513kcal 塩分2.3g
たんぱく質22.9g 

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会
調理協力：川西いずみ会



果物の甘みで美味！

バナナヨーグルト

材料/2人分

プレーンヨーグルト 200g
バナナ 1本

作り方

ヨーグルトに薄切りバナナを入れる。



食物繊維で血糖値の上昇を緩やかに

野菜スープ

材料/2人分

たまねぎ	50g	わかめ(乾)	ひとつまみ
にんじん	20g	コンソメ	1/2個
きのこ	50g	水	400cc
卵	2個	こしょう	少々

作り方

- ①たまねぎ・にんじん・きのこは薄切り、わかめは水で戻す。
- ②鍋に水・コンソメを入れ火にかけ①を加え、やわらかく煮る。
- ③卵を割り入れ、好みの固さに火を通す。
- ④こしょうを振り、火を止める。



「たんぱく質+炭水化物」の便利メニュー

オープンサンド

広報誌「milife」9月号掲載

番外編

おとなも子どもも食と育つ