

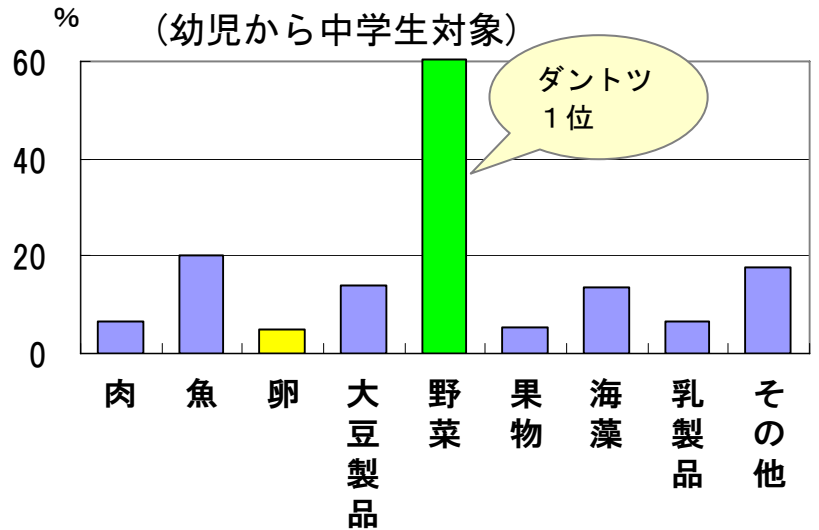
# 元気のもと 朝ごはん

あなたの朝ごはん、主食・主菜・副菜はありますか？

山形県の調査では、幼児から中学生で好き嫌いがある人は7割、その大半の人は野菜が嫌いと答えています。（※右図）

忙しい朝にもおすすめ！人気食材「卵」を使った、「半熟卵と野菜のスープ」をご紹介します。

嫌いな食べ物は何か  
(幼児から中学生対象)



※ 平成17年度幼児・児童・生徒食生活等実態調査より

## ○ 主菜なのに副菜も摂れる 一皿二役メニュー!! ○

【半熟卵と野菜のスープ】 4人分(1人分:主菜1つ、副菜1つ)

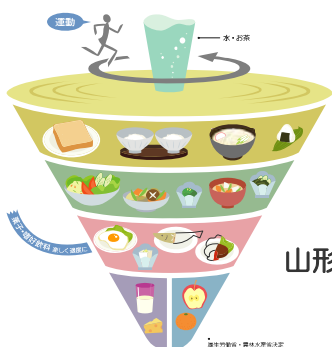
卵 4個 レタス 40g さやいんげん 60g トマト 100g 玉ねぎ 40g  
ベーコン 2枚 固形コンソメ 1個 水 800cc 塩、コショウ 少々

- ① レタスは1cm幅のせん切り、いんげんは3cm長さに切る。トマトは1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊に切ります。
- ② ベーコンと玉ねぎ、いんげんを鍋で軽く炒めて、水、コンソメとともに煮立ちしたら、トマトを入れてひと混ぜし、卵を1つずつ割り入れ、ふたをして好みのかたさに火を通します。仕上げに塩、コショウで味を整えます。



1人分:エネルギー 130kcal  
たんぱく質 8.2g  
脂質 9.2g 塩分 1.2g

## 食事バランスガイド



\* 毎月19日は家族団らんの日 \*

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 毎年健診

