



一日の元気は朝食から！

朝ごはんは元気のもと！

朝ごはんを食べないと、元気がでなかったり、イライラしたり、集中力がなくなって、仕事や勉強がはかどらなくなってしまいます。朝ごはんを食べて、脳と体を目覚めさせ1日元気に過ごしましょう！！



【材料4人分】

好きな野菜 (千んげん菜、もやし、ねぎ、きのこ等)	360g
シーフードミックス	120g
卵	2個
ゴマ油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2
水	720cc
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう、水溶き片栗粉、小ねぎ	適量

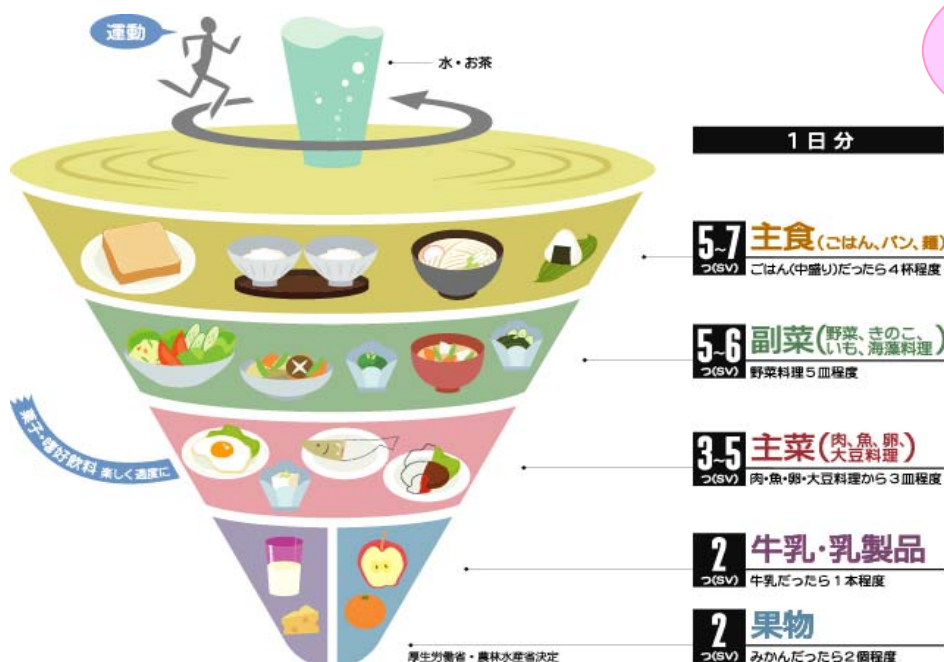
【作り方】

- 1、 野菜は食べやすく切る。水溶き片栗粉を用意する。
- 2、 凍ったままのシーフードミックスと1の野菜をごま油で炒める。
- 3、 水、鶏がらスープの素をいれ、野菜に火がとおるまで煮る。
- 4、 しょうゆ、塩、こしょうで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5、 溶き卵を加え、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、小ねぎを散らす。

【栄養成分(1人分)】

エネルギー：104kcal たんぱく質：8.8g 脂質：5.1g
 食物繊維：1.6g 食塩相当量：1.3g

食事バランスガイド



シーフード入り卵スープ1人分で、
副菜1つ(SV)、主菜1つ(SV)
 とることができます。

「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかが目安の食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の適量をコマにたどって示しています。食事バランスガイドを参考に、バランスのよい食事をとみましょう！

毎月19日は家族団らんの日「夢未来やまがた食育計画」

毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日「やまがた夢未来健康づくりプラン」

山形県健康福祉部保健業務課健康やまがた推進室・●●保健所・山形県食生活改善推進協議会