

# 食事の ヒント

## テーマ 朝ごはん、食べていますか？

朝食は身体活動に必要な様々な栄養素を補給し、1日の活動をスタートできる状態をつくるためにとても重要です。また、朝食抜きの習慣は肥満や脳出血など生活習慣病のリスクを高めることも明らかになっています。今回は、簡単に準備できる朝食メニューを紹介します。

回答は  
栄養部 / 粟田 由佳  
(あわた ゆか)



### 巣ごもりたまご

【栄養量】エネルギー 226kcal、たんぱく質 10.1g、塩分 0.9g



#### 【材料(1人分)】

キャベツ 100g  
ベーコン 1枚 20g  
卵 1個  
塩 少々  
こしょう 少々  
水 大さじ2  
サラダ油 大さじ1/2

【作り方】①キャベツは千切りにする。ベーコンは1cm幅に切っておく。  
②フライパンにサラダ油をひき、①を炒める。塩、こしょうで味付けする。  
③キャベツがしんなりしてきたら、円形にまとめ、中央にくぼみを作り、卵を割り入れ、水を加えて蓋をして加熱する。④卵が固まったら、火から下ろし、器に盛りつける。

#### ちょっと一言

ご飯やパンなどの炭水化物だけでなく、たんぱく質を多く含む肉・魚・卵、食物繊維・ビタミンが豊富な野菜も併せて食べましょう。

### ひらひら人参のチャンプル

【栄養量】エネルギー 207kcal、たんぱく質 9.9g、塩分 1.5g



#### 【材料(1人分)】

人参 1/2本  
ツナ缶 1/4缶  
卵 1個  
① 顆粒和風だし 小さじ1/4  
② 醤油 小さじ1  
みりん 小さじ1  
サラダ油 小さじ1  
白ごま 少々

【作り方】①にんじんはピーラーで引き、卵は溶いておく。ツナ缶は油を切る。②フライパンに油を熱し、にんじんを加えてざっと炒めたら、ツナ缶、①を入れて調味する。③全体に味がなじんだら溶き卵を流し込んでざっくりと炒め合わせる。お皿に盛り付け、白いりごまを散らして器に盛りつける。

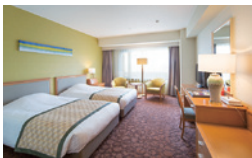


JR HOTEL CLEMENT TOKUSHIMA

ホテルならではの上質な空間と、行き届いたサービス。



ビジネス・観光の拠点としてぜひご利用ください



JR徳島駅直結ホテル

【JRホテルクレメント徳島】

〒770-0831 徳島市寺島本町西1-61

TEL:088-656-3111

ホテルHPは  
こちら

