

フライパンおにぎり



材料(子ども2人分)

ごはん・・・・・・・・・・ 150g
しらす干し・・・・・・・・15g(大さじ2)
長ねぎ・・・・・・・・・・ 30g
卵・・・・・・・・・・・・・1/2個
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1/2
のり・・・・・・・・・・・・・1枚



作り方

- ① ごはんにしらす干しと、みじん切りにした長ねぎ、溶き卵を入れて混ぜる。
- ② サラダ油をひいたフライパンに平らに薄く①を敷き、中火でこんがりと両面を焼く。
- ③ ハケでしょうゆをぬり、切り分けてのりで包む。



- 香ばしく、食欲のない時でも食べやすいです。
- ハム・ツナ・ごま・ふりかけなど冷蔵庫に残った材料を足してもOK。

1人分栄養価

■エネルギー／192kcal

■たんぱく質／6.3g

■脂質／4.7g

■炭水化物／30.2g

■カルシウム／35mg

■食塩相当量／1.0g

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

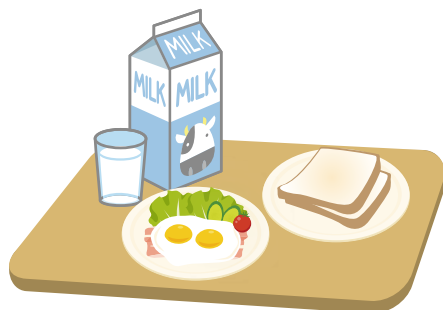
朝ごはんを毎日食べる!

朝ごはんを毎日食べていますか?

千葉市の調査では、30代男性の約3人に1人が朝食を欠食しています。

朝食を抜くと、午前中のエネルギー供給が不十分になって体調が悪くなるなどの問題点が指摘されています。朝食は1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源です。

現在、朝食に何も食べていないという人も、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから何か口に入れてみましょう。時間のない人は、簡単にとれるものを用意しておくといいでしょう。



「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)

| 施設名 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------|-------------------------------|--------------|
| 中央保健福祉センター健康課 | 中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)13階 | 043-221-2582 |
| 花見川保健福祉センター健康課 | 花見川区瑞穂1-1 | 043-275-6296 |
| 稲毛保健福祉センター健康課 | 稲毛区穴川4-12-4 | 043-284-6494 |
| 若葉保健福祉センター健康課 | 若葉区貝塚2-19-1 | 043-233-8714 |
| 緑保健福祉センター健康課 | 緑区鎌取町226-1 | 043-292-2630 |
| 美浜保健福祉センター健康課 | 美浜区真砂5-15-2 | 043-270-2221 |