



こんにちは、栄養士です！

こちらは、区ホームページ
「就学前のお役立ち情報」
でご覧いただけます。→



年末年始は楽しいイベントやお休みがたくさんあり、生活リズムが崩れやすくなります。
生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本となります。

今回は「簡単朝ごはんレシピ」をご紹介しますので、ぜひお試しください。

簡単朝ごはんレシピ

～子ども1人分（大人は1.5～2倍量）～

●納豆ねばーる丼●

- ①冷凍ほうれん草 25g を電子レンジで加熱し刻む。
- ②納豆(タレ付) 1/2 パックに①を混ぜる。
- ③②をごはんのにのせたら出来上がり！



●野菜ちよい足しコーンスープ●

- ①ミックスベジタブル 15g を器に入れレンジで加熱し、即席のコーンスープとお湯を入れ混ぜたら出来上がり！



旬のはくさいをおいしく食べよう



白菜は、95%が水分ですが、ビタミンやミネラル等、様々な栄養素を含みます。
加熱すれば、たっぷり食べられます。

葉酸

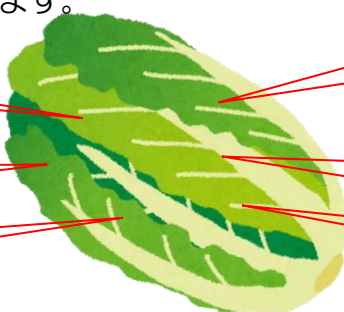
貧血予防

カリウム

むくみ・高血圧予防

カルシウム

骨や歯を形成する



ビタミンC

風邪予防・コラーゲンの生成

ビタミンK

カルシウムの吸収を助ける

食物繊維

腸内環境を整える



今月は「白菜のすきやき煮」のレシピをご紹介します



～材料～（おとな2人分）

豚こま	100g
サラダ油	小さじ1（4g）
白菜	中葉2枚（160g）
にんじん	1/4本（30g）
えのきたけ	1/2袋（50g）
葉ねぎ	少々
焼き豆腐	1/3丁（100g）
春雨	8g
だし汁	1/2カップ（100g）
白砂糖	大さじ1弱（7g）
しょうゆ	大さじ1弱（15g）

～作り方～

- ①白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけは食べやすい長さに切る。
- ②葉ねぎは小口切り、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、春雨は湯で戻し食べやすい長さに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚こま肉を入れ炒め、火が通ってきたら①の白菜・にんじん・えのきたけを入れ、だし汁と白砂糖・しょうゆを入れ煮る。汁気が出てきたら②の焼き豆腐・春雨を入れ煮含め、葉ねぎを加え一煮立ちさせたら出来上がり！



おうちでも



ひと口目は

野菜

から

クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。ぜひ、作ってみてください！→



足立区



SENJU JUKU
400th
since 1625