



～あま市健康づくり計画～

『第2次あま市健康づくり計画』の中間評価におけるアンケートの結果、20～29歳の女性の朝食欠食率が43.3%と平成27年度の18.6%と比べて大幅に増加しています。朝食を食べない理由として「時間がない」「食べない習慣」「食欲がない」「面倒である」が多く挙げられました。朝食を食べるメリットは、イライラしにくくなる、集中力が続きやすくなる、太りにくくなる、体内リズムを整える、便秘の解消等があります。

朝食におすすめなレシピを紹介します。



あま市食生活改善推進員「しょっかいさん」レシピ!

クワツクムツシュ(4人分)

＼休日のおしゃれな朝食レシピです♪＼

<材料>

10枚切り食パン……………8枚	薄力粉……………60g
牛乳……………400ml	玉ねぎ……………1/2個
コーン缶……………小1缶	ハム……………2枚
ナツメグ……………ひとつまみ	バター……………60g
とろけるチーズ……………100g	トマト……………1/2個
ツナ缶……………小1缶	塩こしょう……………適宜



<作り方>

- ① 玉ねぎ、トマトは薄くスライスする。
- ② 鍋にバターを溶かし玉ねぎを炒め、薄力粉を加えて炒める。
牛乳を少しずつ加えて混ぜ、塩こしょう、ナツメグで味をつける。
- ③ ②のソースを2つに分け、1つの方にツナ缶とコーン缶を加えて混ぜる。
- ④ ③のソースをパンに塗りその上にハムとトマトをのせ、もう1枚のパンをのせる。
- ⑤ パンの上に②のソースを塗りチーズをかけて、ツナとコーンをのせて210℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

野菜たっぷりトマトスープ(4人分)

＼短時間で作れるレシピです♪＼

<材料>

ベーコン……………40g	サラダ油……………大さじ1
しめじ……………40g	トマトジュース……………600ml
にんじん……………80g	大根……………40g
コンソメ(固形)……………キューブ1個	玉ねぎ……………1個
キャベツ……………100g	塩こしょう……………適宜
水……………100ml	



<作り方>

- ① キャベツはざく切りにし、その他の野菜は0.5～1cmのさいの目に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油、ベーコンを入れて炒め、野菜を入れてさらに炒める。
- ③ ②に水とトマトジュースを入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったらコンソメを入れ、さらに5分ほど煮て、塩こしょうで味を整える。

問合先 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461