「調理の時間がない」「お金をかけられない」「食べると眠くなる」といった様々な悩みから、朝食を抜きがちになっていませんか？
リーズナブルで時短、さらに常備・作り置きができる食材を活用したメニューを提案します。



【レシピ考案】
３ｖａｌｌｅｙ　店主　三谷あゆみ　さん
（「はこだて健幸応援店」登録店）
店舗所在地　函館市湯浜町９－２８

簡単！朝ごはんレシピ①
温野菜たっぷりラクチンうどん



具材には，手軽に常備できる食材を選びました。冷凍ストックしておいた野菜を電子レンジやボイルで加熱してトッピングすれば、フードロスを防ぎながら手軽に温野菜を摂取できます。味付けは、常備しやすい「麺つゆ」を基本とし、お好みでドレッシングにアレンジするのもおすすめ。

材料（１人分）
- うどん（冷凍）　半玉
- 鮭フレーク
- 冷凍ストックした野菜
  （きのこ・キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃがいも）
- 蒸し大豆（冷凍しておくと便利）
- 乾燥わかめ
- あればレタスやトマト
- いり黒ゴマ
- めんつゆまたはドレッシング



作り方
❶ 耐熱容器にうどん（冷凍）と冷凍ストックした野菜をのせ，電子レンジで加熱する。
（電子レンジは500Wで３分程度を目安に，様子を見ながら加熱してください。ボイルしてもいいです。）
❷ 水で戻したわかめ，鮭フレーク，蒸し大豆，あればトマトやレタス，いり黒ゴマなどの具材をのせ，めんつゆかドレッシングをかけて出来上がり。

【野菜の冷凍保存方法】

①洗える野菜は流水で洗い、料理しやすい大きさに切る。（今回紹介しているレシピ用には，細切り・千切り・うす切りなど火の通りやすい切り方が向いています。また、じゃがいもは下茹でするか電子レンジで加熱し，冷ましてから冷凍しましょう。ほうれん草などのあく抜きをする必要がある野菜の場合も、下茹でをしましょう。）
②キッチンペーパーで、はさんで軽く叩くようにして余分な水気をふき取る。
③冷凍保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて口を閉じたら厚みを平らにならす。
④アルミのバットなどの金属トレーにのせて冷凍庫へ。

☆野菜の冷凍保存期間は3週間が目安です。調理の際は、解凍せず、凍ったまま料理に使ってください。

＼ 未来の自分を助ける　冷凍ストック／

野菜を１種類ずつ冷凍保存袋に入れて冷凍保存するのもいいですが、何種類かの野菜を一緒に保存しておくと、特に忙しいときに便利です。





☆じゃがいもやオクラなど，市販の冷凍野菜を上手に活用するのも便利です。

参考：農林水産省ホームページ「Let's！和ごはんプロジェクト　簡単な「冷凍ワザ」で、野菜を新鮮に！おいしく！」

【管理栄養士からのメッセージ】

★バランスの良い食事とは「主食・主菜・副菜がそろっている」食事です。時間がないときは，麺類やごはん・パンの上に，野菜やたんぱく質のとれる具材をのせて，１皿で済ませてしまうのもＯＫです。

★「朝ごはんを食べる習慣がない」という人は，「食べやすいものを一口からでも食べる」ことから始めてみませんか？　牛乳などの乳製品や果物は不足しがちな人が多いですが，簡単に用意ができる食材なのでオススメです。積極的に取り入れましょう。

簡単！朝ごはんレシピ②
バナナミルク

これから朝ごはんの習慣をつけたい人へおすすめ

手軽にエネルギー補給ができる「バナナミルク」です。
スーパーなどで安く手に入る完熟バナナを買い、カットして袋に入れ冷凍ストックしておけば、いつでも手軽に作ることができます。
完熟バナナは自然な甘みが強いため、砂糖をプラスする必要はありません。



作り方
朝起きたらコップに冷凍バナナ（１本分）と牛乳（150㎖）を入れて少し置く。
ストローかスプーンで混ぜ混ぜして飲むだけ。
お好みではちみつやメープルシロップ（小さじ1/2）を入れても○
レモン汁少々を加えると黒くなるのを防げます。



袋に入れて
手でつぶすと
ミキサーいらず！

【お問い合わせ】　函館市保健福祉部健康増進課
〒040-0001函館市五稜郭町23番1号（函館市総合保健センター3階）☎ 0138-32-1515

Hello! HAKODATE