



※三色とは、栄養素の働きから3つの食品グループに分けた三色食品群を言います。  
 赤：体を作るもとで肉、魚、卵、豆など  
 黄：エネルギーのもとで米、パン、麺、いも類など  
 緑：体の調子を整えるもとで野菜、果物、きのこ類など



### 冬のあったか朝ごはん

森千種<sup>ちぐさ</sup>さん(柳沢小学校5年)とお母さんの作品



<おすすめポイント>  
 寒い朝に体を温めてから学校に行けます。  
 きのはしいたけやしめじも合うと思います。

材料・分量(2人分)

<ほうれんそうとたまごのおじや>

ごはん	200g
たまご	1つ
ほうれんそう	30g
えのきたけ	40g
まいたけ	40g
水	360cc
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
塩	少々

作り方

- ① 土鍋に水、めんつゆを入れて、煮立たせる。
- ② ごはんを土鍋に入れる。
- ③ えのき、まいたけ、ほうれん草の順番で食べやすい大きさに切って入れる。
- ④ 再び煮立たせたら、たまごを溶いてまわしながら入れる。
- ⑤ 塩で味をととのえたら完成！

<キャベツとひじきのツナサラダ>

キャベツ	100g
ひじき(缶詰)	20g
ツナ缶	40g
A すりごま(白)	少々
かつおぶし	少々
味ぽん	少々

作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ② キャベツにAを和えて完成！！

<滝沢産りんご>

りんご	半分
-----	----

作り方

食べやすく切る。



このメニューは30分以内でできるものです。  
 ぜひ、ご家庭で親子一緒に作ってみてください。

