

**健康はすだ 21（第3次）・蓮田市食育推進計画（第2次）より
重点プロジェクト「朝食を食べようプロジェクト」の紹介**

蓮田市では、健康づくりと食育についての計画「健康はすだ 21（第3次）・蓮田市食育推進計画（第2次）」を策定し、その中で重点的に推進する「重点プロジェクト」を3つ決めました。

朝食を食べようプロジェクトの一環で、食育推進員と一緒に朝食レシピの作成を進めております。今回は、前計画で作成したはすベジレシピ集の中で、朝食におすすめのレシピをピックアップしました。朝食のメインやプラス1品にぜひご活用ください。

はすベジレシピ

健康増進課の窓口にて配布しています。ご自由にお持ちください。

蓮田市 HP はこちら↓

<https://www.city.hasuda.saitama.jp/kenko/kenko/otona-kenko/kenkohasuda/hasubeji.html>





野菜が苦手なお子さまはケチャップを添えると食べやすくなります

野菜は何を入れてもOK!
ツナ缶の利用が手軽おすすめです



エネルギー：155kcal
食物繊維：1.3g
塩分：0.7g

旬の野菜でツナオムレツ

材料(2人分)

トマト……………1/4個(50g)
じゃがいも……………1個(100g)
さやいんげん……………3本(30g)
卵……………2個
ツナ缶(ノンオイル)……………1/2缶
塩……………少々
こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ1

作り方

- ① トマトはお好みで皮をむき、1cmの角切りにする。さやいんげんは500wの電子レンジで30～40秒加熱し、水で冷やして1cmの長さに切る。
- ② じゃがいもは皮をむき、細切りにする。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、ツナ、塩、こしょうを入れてかき混ぜる。
- ④ 直径20cm程の小さめのフライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもを炒める。透き通ってきたら①を加え、サッと炒める。
- ⑤ ④に③を流し込み、ふたをして弱火～中火で5分加熱する。卵が盛り上がりってきたら、まな板にうつし、食べやすい大きさに切って皿に盛り付けて完成。

簡単!パン de キッシュ



エネルギー：427kcal
食物繊維：2.9g
塩分：2.2g

材料(2人分)

食パン(6枚切り)……………2枚
なす……………小1本(60g)
パプリカ……………1/3個(50g)
ズッキーニ……………1/3本(50g)
ベーコン(薄切り)……………2枚
卵……………2個
牛乳……………80ml
とろけるチーズ……………30g
塩……………少々
こしょう……………少々
サラダ油……………小さじ1

作り方

- ① 食パンは耳にそって中央部分をスプーンでつぶし、具材を入れられる形を作る。
※穴をあけないよう気をつける。
- ② なす、パプリカ、ズッキーニ、ベーコンを1cm角に切る。
- ③ フライパンに油を熱して②を炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ④ ボウルに卵、牛乳を入れて混ぜ、卵液を作る。
- ⑤ アルミホイルに食パンをのせ③を敷き卵液を注ぐ。
- ⑥ 上にチーズをのせ、トースターで10～15分加熱する。
※途中、チーズが焦げそうなときは上面にもホイルをかける。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けて完成。