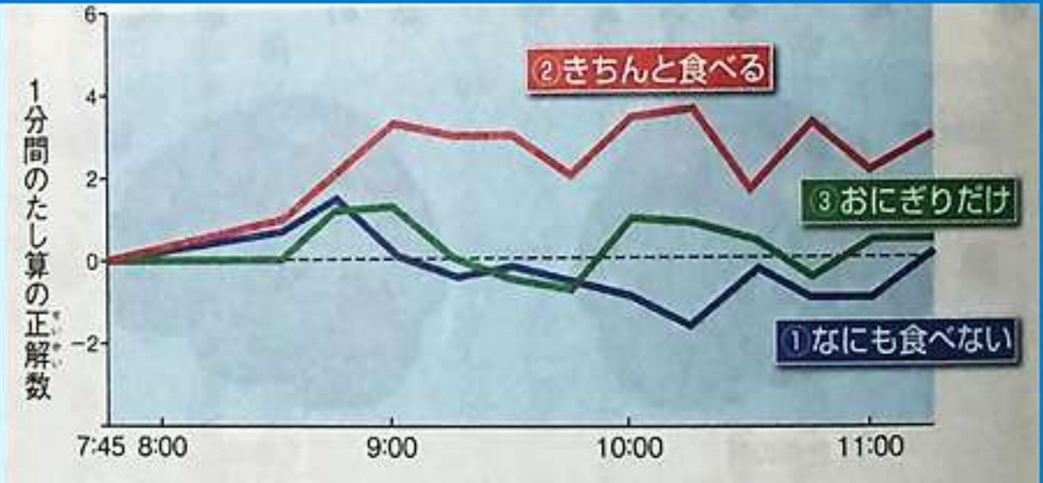
# 脳科学から見た朝ごはんの新常識

## 主食＋おかず＋汁物で脳の働きUP




朝食の内容とたし算の成績の関係（出典：樋口ら　日本臨床栄養学会雑誌　29: 35-43, 2007　図6を改編）

# 私たちがすすめる!!～簡単朝ごはんレシピ～

小野中保健委員会

どんな朝でも食べやすい！

おいしく食べてやる気アップ！

寒い時期に温まる！

# ① 主食＋主菜編

## パワーおにぎり

自分の好きな具を足すとさらに栄養アップ！

| 材料 | 1人分の分量 |
|---|---|
| ごはん | 茶碗に軽く2杯 |
| スライスチーズ | １枚 |
| かつお節かツナ缶か鮭 | 適量 |
| 冷凍枝豆 | 大さじ１杯 |
| みそ　か　しょうゆ | どちらか小さじ1 |

（作り方）

① 分量のごはんをボールにとり、細かくちぎったチーズ、枝豆、かつお節等とみそかしょうゆを加えてよく混ぜ、2つの山に分ける。

② ひとつの山ずつ、ラップにくるんでにぎり、好みでのりを巻いて出来上がり。

## ツナごはん

簡単おいしい！作り置きして冷凍保存もおすすめ

| 材料 | 4人分の分量 |
|---|---|
| 米 | 3カップ |
| しょうが | １かけ（すりおろす） |
| ツナ缶 | １缶（汁ごと使う） |
| みりん・しょうゆ | 各大さじ2．5杯 |

（作り方）

分量の米を研いで、炊飯器に入れ、少なめの水加減にし、ツナ缶を汁ごと、しょうが、みりんとしょうゆを加えて炊く。

## ベーコン（ハム）チーズホットサンド

| 材料 | 1人分の分量 |
|---|---|
| 食パン（6枚切り） | 2枚 |
| とろけるチーズ | 2枚 |
| ベーコンかハム | 2枚 |
| トマトソースかケチャップ | 大さじ2杯 |
| バター | 適量 |

（作り方）

① 食パンにトマトソースかケチャップを塗る。

② バターを入れて熱したフライパンに、食パン1枚、ベーコン、チーズの順にのせ、蓋をして2分程度加熱する。

③ チーズが溶けてきたらもう1枚の食パンをのせ、軽く押さえ、裏返しをして焼き色がつくまで焼けば出来上がり。

レタスやトマト、バジルを一緒にサンドすれば野菜もとれる!!

## 明太チーズパン

朝からリッチな気分に!

| 材料 | 1人分の分量 |
|---|---|
| 好みのパン | 2枚 |
| とろけるチーズ | 2枚 |
| 明太子 | 適量 |
| 大葉 | 2枚 |
| オリーブオイル・はちみつ | 適量 |

（作り方）

① 明太子とオリーブオイルを合わせてパンに塗る。

② 細切りにした大葉、とろけるチーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。

③ 好みではちみつをかけて出来上がり。

## マグカップキッシュ

栄養満点！

| 材料 | 1人分の分量 | 材料 | 1人分の分量 |
|---|---|---|---|
| 食パン | 1枚 | 牛乳 | 100ml |
| 卵 | 1個 | ウインナー | 1本 |
| とろけるチーズ | | | 2枚 |
| 冷凍野菜（ほうれん草・ブロッコリー） | | | 少量 |

（作り方）

① 食パンは1.5cm角切り、ウインナーは輪切りにする。

② 耐熱のマグカップに卵、牛乳、マヨネーズ大さじ1杯、こしょうを加えてよく混ぜる。

③ ②に①を加えて軽く混ぜ、チーズをのせたら600W の電子レンジで様子を見ながら3分30秒程度加熱をして出来上がり。

## ② 主菜編

### さば缶みそ煮

レンジでチンするだけ！

| 材料 | 1人分の分量 |
|---|---|
| さばのみそ煮缶 | 1／2缶 |
| ねぎ | 10cm程度 |

（作り方）

① さば缶を開け、半分の量を耐熱皿に盛り、薄く斜め切りにしたねぎをのせる。

② ラップをしてレンジで1分30秒程度加熱をすれば出来上がり。

### アレンジ納豆

混ぜるだけ！

| 基本の材料 | 1人分の分量 |
|---|---|
| 納豆・たれ | 1パック分 |
| 以下好みで加える | |
| たまご・チーズ・めかぶ・明太子・キムチ・のり・ねぎ・たくあん漬け・おくら・大葉 | |

（作り方）

納豆に好みの具材を混ぜれば出来上がり。

## ③ 副菜編

### チーズ on ベジタブル

手軽に野菜がとれる！

| 材料 | 1人分の分量 |
|---|---|
| 好みの野菜2～3種類（ブロッコリー・ほうれん草・ミニトマト・かぼちゃなど） | 合わせて100g |
| とろけるチーズ | 1枚 |

（作り方）

① 残り物の野菜や冷凍野菜を耐熱容器に入れる。

② 軽く塩・こしょうをして、チーズをのせる。

③ ラップをしてレンジで2分程度加熱をすれば出来上がり。

### 小松菜の煮浸し

レンジでチンするだけ！

| 材料 | 4人分の分量 |
|---|---|
| 小松菜 | 1束（洗って3cm 幅に切る） |
| 油あげ | 2枚(1cm 幅に切る) |
| めんつゆ（濃縮ﾀｲﾌﾟ） | めんつゆ50ml に水120ml を加えて薄めておく |

（作り方）

耐熱容器に油あげ、小松菜、めんつゆを入れ、ラップをしてレンジで3分程度加熱をすれば出来上がり。

### ひじきの煮物

多めに作っておくと毎朝便利！

| 材料 | 4人分の分量 |
|---|---|
| 芽ひじき | 20g（たっぷりのぬるま湯で8分戻し、水気をきっておく） |
| 油あげ | 1枚(1cm 幅に切る) |
| にんじん | 半分（せん切り） |
| しいたけ | 3個（いしずきを取ってうす切り） |

（作り方）

鍋に、油大さじ1杯を入れて熱し、すべての材料を炒める。100ccの水を加え、にんじんが柔らかくなってきたら、しょうゆ大さじ3杯、さとう大さじ1.5杯、酒大さじ2杯を加え、煮汁が少なくなるまで中火で煮れば出来上がり。

## ④ 汁物編

### だし香るみそ汁

基本の作り方なので他の具材でアレンジも！

| 材料 | 4人分の分量 |
|---|---|
| 乾燥わかめ | 5g |
| たまねぎ | 1個（薄切り） |
| かつお節 | 8g |
| お好みのみそ | 適量（大さじ3杯位） |

（作り方）

① 鍋に水を汁椀2杯分入れ、沸騰したら、かつおぶしを入れてさらに2分加熱し、かつお節をこしてだしをとる。

② こしただし汁を鍋に戻し、さらに水を汁椀3杯分、たまねぎを加え、柔らかくなるまで煮る。わかめを入れ、みそで味をととのえたらできあがり。

### 手作り即席みそ汁（みそ玉）

混ぜるだけ！

| 材料 | みそ玉10個分 |
|---|---|
| みそ | 100g |
| 粉末だし | 4g |
| かつお節 | 小1パック |
| 乾燥わかめ | 5g |
| 乾燥ねぎ・麩など | 適量 |

（作り方）

① 全ての材料を合わせて10等分する。

② 1個ずつラップに包む。

③ みそ玉1個につき、140cc程度のお湯を注げば出来上がり。

＊ みそ玉は冷蔵庫で１か月程度保存できます。