



【かぼちゃサンド】

調理時間
10分

材料 1 人分

- 食パン(8枚切り).....2枚
マーガリン.....4g
冷凍かぼちゃ.....2個(60g)
〔A〕コンソメ顆粒.....0.5g
マヨネーズ.....小さじ2弱(7g)
レタス.....1枚(10g)
ハム.....1枚(20g)



【作り方】

- ①食パン2枚をトースターで焼いて、それぞれの片面にマーガリンをぬる。
- ②冷凍かぼちゃを解凍し、(600Wで1分程度)フォークでつぶして〔A〕と和える。
- ③レタス、ハム、かぼちゃをパンにはさむ。
- ④半分に切る。

[1人前:エネルギー391kcal、たんぱく質 13.0g、脂質 15.5g、炭水化物 55.7g、食塩相当量 1.9g]

食育コラム ～早寝・早起き・朝ごはんを実践しよう～



朝ごはんには、体温を上げ、脳にエネルギーを送り、日中の活動準備を整える役割があります。

朝ごはんを習慣にするために、早寝早起きが大切です。朝決まった時間に太陽の光を浴び、夕食後はなるべくテレビやスマートフォンなど強い光を浴びないように、光をコントロールすると、寝つきや目覚めが良くなります。