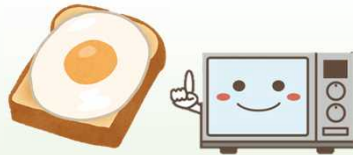


# 朝食を食べよう!



朝食を食べると...

- その1 基礎代謝が上がり、**太りにくい体へ**
- その2 (お腹がすいた) 午前中の**イライラ抑制**
- その3 脳の回転が速くなり、**集中力と仕事効率UP!**

わかっているけど、  
時間がない...



←伊勢原市のHP  
「食育のページ」にも  
簡単レシピが載ってるよ♪

前日の作り置きや、  
朝に**レンチン**するだけの**お手軽レシピ**をご紹介します!



忙しい朝でも容器から取り出すだけ!

## \*ほうれん草のごま和え



### 材料 (作りやすい分量)

- ・ほうれん草(1袋) ・すりごま(大さじ2) ・みりん(大さじ1)
- ・しょうゆ油(小さじ1) ・砂糖(小さじ1)
- ・顆粒和風だし(小さじ1/2)

### 作り方 ほうれん草は水で洗っておこう◎

1. すりごま、みりん、しょう油、砂糖、顆粒和風だしを混ぜ合わせる。
2. 沸騰させたお湯に、ほうれん草を入れてさっと茹でる。
3. 冷水に取り、よく絞って食べやすい大きさに切る。
4. 1と3を和えて保存容器に入れる。

(こちらの資料は、大学生への食育事業として、伊勢原市健康づくり課の管理栄養士が指導し、作成しました。) 東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 4期生原稿作成

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

## 食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。  
日本では年間約522万トンもの食品ロスが発生しています。  
国民一人あたり毎日茶碗一杯分の食品を捨てていることになります。

家庭で食品が捨てられてしまう理由は・・・

- 1 **食べきれなかった**
- 2 **傷ませてしまった**
- 3 **賞味期限・消費期限が切れていた**

買いすぎや  
作りすぎを  
減らそう



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

## 容器包装プラスチックはリサイクルを

弁当容器等のプラスチックごみで、  
プラマークが付いたものはリサイクルで  
きます。



燃やすごみとして捨てずに、各階の給湯室にある、容器包装プラスチック用のごみ箱に分別して出してください。

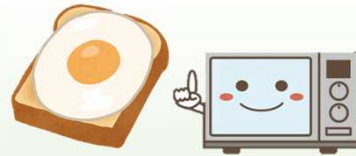
また、汚れがついたものは軽く水洗いしてください。



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

発行：伊勢原市 清掃リサイクル課

# 朝食を食べよう!



朝食を食べると...

- その1 基礎代謝が上がり、**太りにくい体へ**
- その2 (お腹がすいた) 午前中の**イライラ抑制**
- その3 脳の回転が速くなり、**集中力と仕事効率UP!**

わかっているけど、  
時間がない...



←伊勢原市のHP  
「食育のページ」にも  
簡単レシピが載ってるよ♪

前日の作り置きや、  
朝に**レンチン**するだけの**お手軽レシピ**をご紹介します!



キムチの味付けだけで、おいしく簡単!

## \* 豚キムチ炒め



### 材料 (作りやすい分量)

- ・豚肉(300g) ・塩こしょう(少量) ・薄力粉(大さじ3) ・キムチ(100g)
- ・小松菜(100g) ・ごま油(大さじ1) ・にんにくすりおろし(小さじ1)
- ・しょうがすりおろし(小さじ1) ・刻み小ネギ(お好みで)

### 作り方

1. 豚肉に塩・こしょうと薄力粉をまぶし、キムチと小松菜は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、火にかけて炒める。
3. 香りがでてきたら1の豚肉とキムチを加えて炒める。肉に火が通ったら、小松菜を加えサッと炒める。
4. 火が通ったら、保存容器に入れる。食べる時は、お好みで刻んだ小ネギを散らす。

(こちらの資料は、大学生への食育事業として、伊勢原市健康づくり課の管理栄養士が指導し、作成しました。) 東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 4期生原稿作成

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

## 食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。  
日本では年間約522万トンもの食品ロスが発生しています。  
国民一人あたり毎日茶碗一杯分の食品を捨てていることになります。

家庭で食品が捨てられてしまう理由は・・・

- 1 **食べきれなかった**
- 2 **傷ませてしまった**
- 3 **賞味期限・消費期限が切れていた**

買いすぎや  
作りすぎを  
減らそう



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

## 容器包装プラスチックはリサイクルを

弁当容器等のプラスチックごみで、  
プラマークが付いたものはリサイクルで  
きます。



燃やすごみとして捨てずに、各階の給湯室にある、容器包装プラスチック用のごみ箱に分別して出してください。

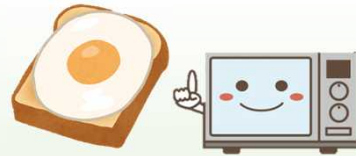
また、汚れがついたものは軽く水洗いしてください。



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

発行：伊勢原市 清掃リサイクル課

# 朝食を食べよう！



朝食を食べると...

- その1 基礎代謝が上がり、**太りにくい体へ**
- その2 (お腹がすいた) 午前中の**イライラ抑制**
- その3 脳の回転が速くなり、**集中力と仕事効率UP!**

わかっているけど、  
時間がない...



←伊勢原市のHP  
「食育のページ」にも  
簡単レシピが載ってるよ♪

前日の作り置きや、  
朝に**レンチン**するだけの**お手軽レシピ**をご紹介します！



前の晩に焼いておけば、忙しい朝も  
レンチンするだけでOK!

## \* ふわふわ厚焼きたまご



### 材料 (作りやすい分量)

- |   |            |             |
|---|------------|-------------|
| A | ・卵(3個)     | ・サラダ油(小さじ2) |
|   | ・マヨネーズ(4周) |             |
|   | ・砂糖(大さじ1)  |             |

マヨネーズを入れると  
冷めても固くならない!

### 作り方

1. Aを全てを混ぜ合わせる。
2. サラダ油を卵焼き器やフライパンにひき、厚焼き卵をつくる。

(こちらの資料は、大学生への食育事業として、伊勢原市健康づくり課の管理栄養士が指導し、作成しました。) 東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 4期生原稿作成

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

# 食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。  
日本では年間約522万トンもの食品ロスが発生しています。  
国民一人あたり毎日茶碗一杯分の食品を捨てていることになります。

家庭で食品が捨てられてしまう理由は・・・

- 1 **食べきれなかった**
- 2 **傷ませてしまった**
- 3 **賞味期限・消費期限が切れていた**

買いすぎや  
作りすぎを  
減らそう



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

# 容器包装プラスチックはリサイクルを

弁当容器等のプラスチックごみで、  
プラマークが付いたものはリサイクルで  
きます。

燃やすごみとして捨てずに、各階の給  
湯室にある、容器包装プラスチック用の  
ごみ箱に分別して出してください。

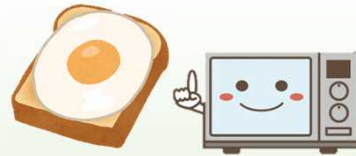
また、汚れがついたものは軽く水洗い  
してください。



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

発行：伊勢原市 清掃リサイクル課

# 朝食を食べよう!



朝食を食べると...

- その1 基礎代謝が上がり、**太りにくい体へ**
- その2 (お腹がすいた) 午前中の**イライラ抑制**
- その3 脳の回転が速くなり、**集中力と仕事効率UP!**

わかっているけど、  
時間がない...



←伊勢原市のHP  
「食育のページ」にも  
簡単レシピが載ってるよ♪

前日の作り置きや、  
朝にレンジするだけの**お手軽レシピ**をご紹介します!



多目に作り置きしておく、  
忙しい朝もチンするだけで手軽です。



## \* 切り干し大根の煮物

### 材料 (作りやすい分量)

- ・切り干し大根(30g) ・油揚げ(1枚) ・干ししいたけ(2枚) ・にんじん(1/3本)
- ・しいたけのもどし汁(400cc) ・砂糖(小さじ2) ・酒(大さじ1)
- ・みりん(大さじ1) ・しょうゆ(大さじ1と1/2) ・サラダ油(大さじ1/2)

### 作り方

1. 切り干し大根を水洗いし、15分程水に戻し、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
2. 干ししいたけは水でもどし、干切りにし、油揚げは熱湯をかけるなど油抜きをする。にんじんは皮をむいて細切りにする。
3. 鍋に油を熱し、1.と2.を炒める。
4. 干ししいたけのもどし汁、砂糖、酒、みりんを加え煮立たせる。
5. しょうゆを加え煮汁がほぼなくなるまで煮て、保存容器に入れる。

(こちらの資料は、大学生への食育事業として、伊勢原市健康づくり課の管理栄養士が指導し、作成しました。) 東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 4期生原稿作成

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

## 食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。  
日本では年間約522万トンもの食品ロスが発生しています。  
国民一人あたり毎日茶碗一杯分の食品を捨てていることになります。

家庭で食品が捨てられてしまう理由は・・・

- 1 **食べきれなかった**
- 2 **傷ませてしまった**
- 3 **賞味期限・消費期限が切れていた**

買いすぎや  
作りすぎを  
減らそう



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

## 容器包装プラスチックはリサイクルを

弁当容器等のプラスチックごみで、  
プラマークが付いたものはリサイクルで  
きます。

燃やすごみとして捨てずに、各階の給  
湯室にある、容器包装プラスチック用の  
ごみ箱に分別して出してください。

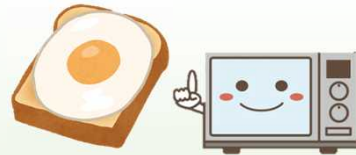
また、汚れがついたものは軽く水洗い  
してください。



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

発行：伊勢原市 清掃リサイクル課

# 朝食を食べよう!



朝食を食べると...

- その1 基礎代謝が上がり、**太りにくい体へ**
- その2 (お腹がすいた) 午前中の**イライラ抑制**
- その3 脳の回転が速くなり、**集中力と仕事効率UP!**

わかっているけど、  
時間がない...



←伊勢原市のHP  
「食育のページ」にも  
簡単レシピが載ってるよ♪

前日の作り置きや、  
朝にレンジするだけの**お手軽レシピ**をご紹介します!



ご飯にかけるだけでなく、おにぎりやパスタにも  
おすすめです!



## \* 梅ひじきふりかけ

### 材料 (作りやすい分量)

- ・カリカリ梅 大3個(45g) ・ひじき乾燥(13g) ・砂糖(大さじ1)
- ・しょうゆ(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・かつお節1パック(2g)
- ・白ごま(大さじ1) ・ごま油(大さじ1/2)

### 作り方

1. ひじきを水で戻す。
2. カリカリ梅は種を除いて実を刻む。
3. フライパンにごま油を熱し、水気を切った1を軽く炒める。
4. 砂糖、しょうゆ、酒を入れ汁気がなくなるまで煮る。
5. パラパラになったら、2を加え、かつお節と白ごまを加えよく混ぜる。

(こちらの資料は、大学生への食育事業として、伊勢原市健康づくり課の管理栄養士が指導し、作成しました。) 東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 4期生原稿作成

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

## 食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。  
日本では年間約522万トンもの食品ロスが発生しています。  
国民一人あたり毎日茶碗一杯分の食品を捨てていることになります。

家庭で食品が捨てられてしまう理由は・・・

- 1 **食べきれなかった**
- 2 **傷ませてしまった**
- 3 **賞味期限・消費期限が切れていた**

買いすぎや  
作りすぎを  
減らそう



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

## 容器包装プラスチックはリサイクルを

弁当容器等のプラスチックごみで、  
プラマークが付いたものはリサイクルで  
きます。



燃やすごみとして捨てずに、各階の給湯室にある、容器包装プラスチック用の  
ごみ箱に分別して出してください。

また、汚れがついたものは軽く水洗い  
してください。



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

発行：伊勢原市 清掃リサイクル課