

勉強をがんばる朝ごはん！



朝から脳を活性化し、勉強の集中力を高めよう！
糖質やビタミン B₂、鉄分がとれるレシピ

ひじきスパゲティ

あえるだけでかんたんにかける♪



材料(1人分)

乾燥スパゲティ 100g

ひじき煮(作り置きなど) 50g

作り方

- 1 スパゲティを袋の表示通りにゆでる。
- 2 ゆでたスパゲティと温めなおしたひじき煮をあえてできあがり。

小ねぎや冷凍枝豆、温泉卵をトッピングしても◎

こだめき鮭ごはん

給食でも人気の味付きごはん♪



材料(1人分)

温かいごはん 150g

天かす 大さじ 2

鮭ほぐし身 大さじ1

あおのり 少々

チーズ 10g

めんつゆ 少々

作り方

- 1 温かいごはんに材料を入れてまぜる。
- 2 器にもってできあがり。

食育リーフレット 作成:令和7年度
発行:国立市栄養連絡会議(庁内)
問い合わせ先:国立市 子育て支援課
子ども保健・発達支援係(保健センター内)
TEL042-574-3311