

春のお食たより

vol.19 R1.5

神奈川県厚木保健福祉事務所

食べることは毎日のこと。

だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、

“未病改善”にも役立つちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！

まずは食べよう！！朝ごはん

～春は新しいことを始める季節。朝ごはんを食べて元気に新生活をスタートさせよう！

「料理は苦手…」 「自炊？大変そう…」 そんなあなたに簡単レシピを紹介！～

☆自炊で食費の節約☆

ごはんの場合・・・



約150g

約30円



約110g

110～140円

◎1度にたくさん炊いて1食分ずつ冷凍すればあとはレンジでチンするだけ♪

☆朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると集中力・記憶力がアップします。

朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう♪

朝は時間がない・・・そんなときは買い置きや作り置きでもOK！

ごはん派

材料(1人分)

温かいご飯	200g
カット野菜	100g
卵	1個
醤油	大匙1
みりん	小匙1
砂糖	小匙1/2

野菜たっぷり お手軽丼



作り方

- ①耐熱容器に卵以外の材料をいれ、レンジ600Wで2分加熱する。
- ②卵を①の容器にわり、混ぜてレンジ600Wで50秒加熱する。
- ③どんぶりに温かいご飯と②を盛りつけたら完成！

パン派

材料(1人分)

ホットドッグロール	1個
ツナ缶	100g (1缶)
コーン缶	100g (1缶)
きゅうり	1/2本
マヨネーズ	大匙3
バターorマーガリン	5g

簡単!

缶詰サンド



作り方

- ①きゅうりをコーンと同じくらいに切る。
 - ②きゅうり、ツナ缶、コーン缶の水気をきる。
 - ③②にマヨネーズを加え混ぜる。
 - ④バターを塗ったパンに③の半分程を挟んだら完成！
- ※余りはサラダなどにも♪

毎食でなくても1食・1品作るなどできることから始めてみるほふ。簡単レシピがホームページにたくさん載っているので見に来るほふ～♪



①厚木保健福祉事務所HPで「食事をもっと楽しく 未病も改善」をクリック

厚木保健福祉事務所
ホームページはコチラ!

②QRコードを読み取る



③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所
@atugi_hohuku

