

# かんたん！朝ごはんレシピ

## 鮭フレークと大葉のおにぎり

### 【材料】

- ・ご飯 1膳
- ・鮭フレーク 35g
- ・大葉 2枚
- ・白ごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2



### 【作り方】

- 1 大葉は千切りにする。
- 2 ご飯に1と残りの材料を全て加えてよく混ぜたら、ラップで包んでおにぎりにする。



朝ごはん  
おいしいね



ポイント

ごはん+たんぱく質のおかず(魚・納豆・卵・豆腐など)で体温が上昇し、代謝が高くなります。朝ごはんを抜くと筋肉が減りやすくなり、基礎代謝が落ちてしまうので、太りやすくなります。

## お手軽トースト

### 【材料】

- ・食パン 1枚
- ・カット野菜 30g
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・チーズ 適量



### 【作り方】

- 1 カット野菜、ツナ缶、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- 2 1をパンにのせ、チーズをのせて様子を見ながら4分トーストする。



魚に含まれるEPAやDHAは、体内時計のリセット効果が高いため、目覚めが悪いときにおすすめ！

## 少しの手間でOK

惣菜やレトルトは塩分が高く、たんぱく質が少ないものもあるので、野菜とたんぱく質である厚揚げや豆腐、サラダチキンなどを加えれば、食べ応えがありながら塩分が低く、野菜たっぷりのヘルシーなおかずになります。料理に時間が使える日があれば、野菜を切ってストックしたり、肉類を柔らかくゆでて下味をつけて小分けにしておけば、煮物でも短時間で仕上げられます。



まだまだ続くであろうこの事態と付き合っていくには、毎日を過ごすことが苦痛にならないことが一番重要かもしれません。楽しく食べることで体のNK細胞が活性化し免疫力を高めることもわかっています。

自粛生活の今だからこそ、家で楽しくごはんを食べる機会にしてみたいかがでしょうか。

