





## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に料理教室等を開催し、地域においてバランスのとれた食生活に関する知識を普及するボランティアです。

2026年 第1号

## ヘルスマイトのおすすめメニュー

### 目玉焼きキャベツ丼

材料 1人分

ごはん・・・150g	千切りキャベツ・15g
卵・・・・・・1個	マヨネーズ・・・・小さじ1
油・・・・・・小さじ1	しょうゆ・・・・・・小さじ1/4
刻みのり・・・2g	

市販の千切りキャベツや刻みのりを使用するとお手軽に！



#### 【作り方】

- ① フライパンを中火で熱し、油をひいて卵を割り入れる。蓋をして水（分量外）を入れて好みの焼き加減で焼く。
- ② 器にごはんを入れて、刻みのり、千切りキャベツをのせてマヨネーズをかける。
- ③ ②に①の目玉焼きをのせてしょうゆをかける。

### お手軽ラッシー

材料 4人分

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・	400ml
レモン汁・・・・・・・・・・・・	大さじ2
好みのジャム又は	
ヨーグルト用フルーツソース	・・・適量

牛乳にレモン汁を加えることで、牛乳のカルシウムが吸収されやすくなります。



#### 【作り方】

- ① 牛乳にレモン汁を加えて混ぜる。次第にトロリとしてくる。
  - ② 好みのジャムや、ヨーグルト用のフルーツソースで甘みを加える。
- ※ 写真は、ブルーベリーのフルーツソースを加えています。砂糖でもOKです。

小矢部市食生活改善推進協議会 【問い合わせ先：小矢部市健康福祉課 67-8606】

## ～朝ごはんをもっと手軽に！朝食レシピ～

「朝ごはんを作るのが大変・・・」、「時間がない!」、「いつも同じメニューばかり!」

そんなお悩みを解決するために、手軽に作れるレシピや作り置きできるレシピをご紹介します。毎日のスタートを応援する手軽な朝食レシピをぜひご活用ください。



朝食レシピはこちら

