

健康づくりは朝食を食べることから!!

の は そう 健康 寿命



# やっぱりしっかり朝ごはん ～おやべ朝食レボリューション～

通信 No.10

## 「朝食で元気モリモリ」コーナー

今月は、おやべの小さなビストロ  
マルカッサン

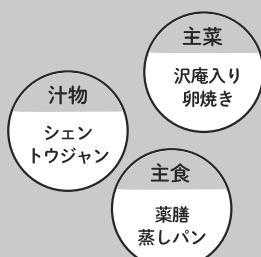
シェフ 新井 博子 さんの  
朝ごはんをご紹介します。



台湾朝食の定番「シェントウジャン」は、台湾にいた頃から1番好きな朝食です。暑い夏はクーラーで体が冷えやすく、食欲も落ちやすいです。そんな時は簡単にお椀1つで色んな食材がとれて、忙しい朝でもすぐにできるこのスープがおすすめです。



### 朝ごはんの内容



新井さんの朝ごはんは  
「朝食ステップアップ」の  
「STEP 2 (主食 + 主菜)」です!!  
(少し野菜が足りません)



## レシピ Recipe

### シェントウジャン (豆乳スープ)

#### 材料 (1人分)

- 無調整豆乳…200 ml ●ザーサイ…4枚
- 鶏がらスープの素…小さじ1と1/2
- 酢…大さじ2 ●さくらえび…小さじ1 ●油揚げ…20g
- <お好みで>
- 青ねぎ…適宜 ラー油…適宜 パクチー…適宜

#### 作り方

- ①油揚げ、ザーサイ、青ねぎを好みの大きさに切る。
- ②フライパンを熱し、さくらえびと油揚げをから煎りする。
- ③器に①、②、鶏がらスープの素、酢を入れる。
- ④温めた豆乳を③の器に注ぎ入れる。
- ⑤お好みでラー油とパクチーを飾る。



- \*お酢が入った器に豆乳を注ぐことでおぼろ豆腐のように固まる
- \*お子さんの場合、さくらえびの代わりにベーコンやツナを入れるのもおすすめ
- \*味が薄く感じる場合は、しょうゆや塩を加えてもよい

## 管理栄養士のコメント

他国の料理を取り入れることは献立のマンネリ化を防ぎ、様々な食文化にふれることで食事の楽しみにつながります。

STEP3に向けてトマトやきゅうりなどの夏野菜を卵焼きに添えるといいですね。

☆休日や夏休みにお子さんと一緒に  
“シェントウジャン”を作ってみませんか。  
薬膳蒸しパンや沢庵入り卵焼きのレシピも掲載しています。  
その他の「おすすめ朝食レシピ」も参考にしてください!



おすすめ朝食レシピ  
ホームページ  
No. 1007173



朝レボ  
ホームページ  
No. 1006637

次回の「やっぱりしっかり朝ごはん～おやべ朝食レボリューション～」は9月を予定しています!!

問い合わせ 健康福祉課 ☎ (67) 8606

# おやべの小さなビストロ マルカッサン

## 新井 博子シェフの朝ごはんレシピ



### 主食 薬膳蒸しパン

【材料】 4個分

薄力粉……………100g      砂糖……………60g  
ベーキングパウダー…6g      牛乳……………130ml  
松の実、クコの実、はと麦、なつめ、くるみ等…適量

【作り方】                      一個分 エネルギー 230kcal

- ① 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜる。
- ② 常温に戻した牛乳をゆっくり入れながら混ぜる。
- ③ 型に流し込み、ナッツ類を生地の上にのせる。
- ④ 沸騰した蒸し器に入れて20分蒸す。
- ⑤ 竹串を刺して、何も付いてこなければ完成。

### 台湾朝食の定番

### 汁物 シェントウジャン (豆乳スープ)



【材料】 1人分

無調整豆乳……………200ml  
鶏がらスープの素…小さじ1と1/2      <お好みで>  
酢……………大さじ2      青ねぎ……………適宜  
さくらえび……………小さじ1      ラー油……………適宜  
油揚げ……………20g      パクチー……………適宜  
ザーサイ……………4枚

【作り方】                      一人分 エネルギー 182kcal

- ① 油揚げ、ザーサイ、青ねぎを好みの大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、さくらえびと油揚げをから煎りする。
- ③ 器に①、②、鶏がらスープの素、酢を入れる。
- ④ 温めた豆乳を③の器に注ぎ入れる。
- ⑤ お好みでラー油とパクチーを飾る。

\*お酢が入った器に豆乳を注ぐことでおぼろ豆腐のように固まる  
\*お子さんの場合、さくらえびの代わりにベーコンやツナを入れるのもおすすめ  
\*味が薄く感じる場合は、しょうゆや塩を加えてもよい

### 主菜 たくあん入りの卵焼き

【材料】 1枚分

卵……………3個      長ねぎ……………1本  
たくあん……………10cm      こしょう……………少々  
しょうゆ……………少々      油……………適量

【作り方】                      一人分 エネルギー 133kcal

- ① たくあんは5mm角くらいに切る。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 卵を割りほぐし、①と②を加え、こしょうとしょうゆで香りをつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流しいれて焼き色がついたらひっくり返して、両面焼く。

おやべ朝食革命



やっぱりしっかり朝ごはん

健康づくりは朝食を  
食べることから!!

新井シェフのおすすめ  
朝ごはんを作ってみよう♪