

🔪 ピザ風トースト 🍳

エネルギー：295kcal, 塩分：2.1g



材料 (1人分)

ベーコン	1枚
食パン	1枚
ケチャップ	大さじ1
千切りキャベツ	10g
冷凍コーン	大さじ1 (10g)
ピザ用チーズ	大さじ2 (16g)
黒コショウ	適量
パセリ	適量

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切る。
- ②食パンにケチャップを塗り、千切りキャベツ、冷凍コーン、ピザ用チーズ、ベーコンの順にのせ、黒コショウ、パセリをふりかける。
- ③トースターで4分程度焼いたら完成！



具材は玉ねぎ、ピーマンなどでも美味しいです！
具材に火がとおるまで、加熱時間を調整してください！

🍳 ツナたまふりかけ

エネルギー：39kcal, 塩分：0.2g

※ツナたまふりかけ1回分の栄養価です



材料 (8食分)

ツナ缶 (油漬け)	1缶
卵	1個
☆砂糖	大さじ1
☆濃口しょうゆ	小さじ1
☆かつお節	1袋

【作り方】

- ①フライパンにツナ缶 (油漬け) を入れて、中火で熱する。
- ②油がフライパンになじんだら、卵を溶き入れてパラパラになるまで炒める。
- ③☆を入れて、味を整えたら完成！



1回で作りやすい分量です！
1食分 (ごはん1杯) の目安はスプーン約2杯です！



©Team Beppyon

別府市民は朝ごはんを食べない人の割合が増えているびよん…

朝ごはんってこんなに大事！

- * 食べる子は食べない子より**学力・体力は高い傾向**※1
- * **早寝・早起き・朝ごはん**を実践していた子どもほど大人になった時の**資質・能力** (意欲・関心、人間関係能力、文化的作法・教養等) が**高い傾向**！※2
- * **肥満、糖尿病、脳卒中**などの生活習慣病を**予防**！
- * **便秘や低栄養**を**予防**！
- * 体内時計を調節して**体調を整える**！
- * 体温が上がって**免疫力もUP**！

出典 ※1 農林水産省：「令和4 (2022) 年度 食育白書」、

※2 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書)

🔪 リゾット風ごはん 🍲

エネルギー：414kcal, 塩分：1.8g

材料 (1人分)



別府大学
藤井 彩乃さんとコラボ！

ウインナー	1本
☆コンソメ	小さじ1/2
☆牛乳	150ml
☆冷凍コーン	大さじ1 (10g)
ごはん	茶碗1杯
スライスチーズ	1枚
黒コショウ	適量

【作り方】

- ①ウインナーを5mm程の厚さに切る。
- ②鍋に①と☆を入れて、牛乳を沸騰直前まで温める。
- ③②の火を止めて、ごはんを入れて全体を混ぜる。
- ④お皿に盛り付けスライスチーズをのせて、黒コショウをかければ完成！



牛乳を沸騰させると吹きこぼれてしまう可能性がある
ので注意してください！

朝ごはんを食べていない人に！

パワーの源！ 朝ごはんレシピ *入門編*



エネルギーのもとになる
ごはんやパンを使用した
レシピ8品掲載！



別府市公式キッチン
(クックパッド)



別府市公式Instagram
にもレシピ多数掲載中！

BEPPU_CITY



発行元：別府地域保健委員会食育推進小委員会
(事務局 別府市 健康推進課)
レシピ協力：別府大学 食物栄養学科 学生

健康の基本ともいえる大切な **朝ごはん**

別府市では朝ごはんを食べない人の割合が

10年前より 増えています!

めざせ!
朝ごはんを食べるまち No. 1 ♪



別府市民で

朝食をほとんど食べていないと回答した人の割合は **9.0%**

(令和5年 県民健康づくり実態調査報告書より)

別府市の人口※1にすると **約1万人**

朝食をほとんど食べていない人が…!

(※1 令和5年12月時点 人口統計表)

簡単! フレンチトースト

エネルギー : 248kcal, 塩分 : 0.9g



材料 (1人分)

食パン	1枚
プリン	1個
牛乳	大さじ2

【作り方】

- ①食パンにフォークで穴を開け、耳を切り落として一口大に切る。
- ②プリンはふたを開けずに、よく振る。
- ③耐熱容器に②と牛乳を入れてプリンをつぶすように牛乳と混ぜたら、①を5分程度浸す。
- ④電子レンジで600W3分加熱したら、完成!



パンの耳はついていても食べれますが、時間を置くと硬くなりやすいので食べる際は注意してください!

エッグトースト

エネルギー : 366kcal, 塩分 : 1.6g



材料 (1人分)

卵	1個
食パン	1枚
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	大さじ2 (16g)
乾燥パセリ	適量

別府大学

猪尾 安咲さんとコラボ!

【作り方】

- ①食パンのふちにマヨネーズを囲むようにのせ、卵を割り入れる。その上にピザ用チーズ、乾燥パセリの順にのせる。
- ②トースターで8分程焼いたら完成!



卵の半熟とチーズでトロっとしたアレンジトーストです!



ふわふわ納豆丼

エネルギー : 401kcal, 塩分 : 0.8g



材料 (1人分)

卵	1個
ひきわり納豆	1パック
ごはん	茶碗1杯
きざみのり	適量
納豆のたれ	1袋

別府大学

小林 美輝さんとコラボ!

【作り方】

- ①卵を卵黄と卵白に分けて、卵白とひきわり納豆よく混ぜる。
- ②お茶碗にご飯を盛り①のをのせ、卵黄を中央にのせる。
- ③きざみのりを散らして、納豆のたれをかければ完成!



納豆を卵白と一緒に混ぜることで、納豆がよりふわふわになります!

レンチン茶碗蒸し

エネルギー : 101kcal, 塩分 : 1.3g



材料 (1人分)

カニカマ	1本
小ねぎ	適量
卵	1個
☆水	1/2カップ
☆薄口しょうゆ	小さじ1
☆かつお節	1袋

【作り方】

- ①カニカマは細かくほぐす。小ねぎは小口切りにする。
- ②耐熱容器に卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ③②に①と☆を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④③にふんわりラップをして、電子レンジ600W2分加熱し、卵が固まったら完成!



忙しい朝にもびったり!
混ぜてレンジでチンするのみのレシピです!
取り出す際はやけどに気を付けてください!

小松菜とちりめんのふりかけ

エネルギー : 17kcal, 塩分 : 0.4g ※写真は約8食分の量です

※小松菜とちりめんのふりかけ
1回分の栄養価です



材料 (約8食分)

小松菜	2束(80g)
☆ちりめん	大さじ3(15g)
☆サラダ油	小さじ1
☆濃口しょうゆ	大さじ1
☆砂糖	大さじ1/2
☆みりん	大さじ1/2
☆かつお節	1袋
☆いりごま	少々

【作り方】

- ①小松菜を細かくみじん切りにする。
- ②フランパンにサラダ油をひき、①の小松菜を中火で炒める。
- ③小松菜がしんなりしたら、☆を全て加えて全体に味がなじんだら完成!



1回で約8食分作ることができます!
作り置きすれば直ぐにご飯に盛り付けて食べれます!