

PTA 研修会「時短・簡単・栄養 朝ごはん」～朝タン(朝タンパク質)で集中力アップ～

講師:アスリートフードマイスター 長田 恵理 (ながた えい) 先生

Recipe

じゃこ豆トーストの 作り方

スポーツをする上で必要な
タンパク質がささっと簡単に
取れる朝食時短レシピです。



材料 (1人前)

・食パン(4枚切り)	1枚
・溶けるスライスチーズ	1缶
・枝豆(冷凍さや付き)	30グラム
・しらす干し	5グラム
・マヨネーズ	小さじ1

- 01 食パンの上に、チーズ、枝豆、しらすをのせマヨネーズをかける。
- 02 トースターで5分程度焼く。

Recipe

サバ缶味噌汁

朝のお味噌汁でスポーツ時
の足のつりや熱中症予防。
良質なタンパク質を含むサ
バ缶を汁ごと使う事で栄養
価アップ!



材料 (4人前)

・サバ水煮缶	1缶
・油あげ	1枚
・ナス	1本
・木綿豆腐	半丁
・舞茸	1/2株
・刻みネギ	適量
・粉末ダシ	少々

- 01 ナス、油あげ、舞茸は食べやすい大きさに切る
- 02 鍋に①とサバ缶の汁を入れてさっと炒めてから水を適量加える
- 03 煮たったらサバの身を加えてざっくり崩し、豆腐、ネギを加え、少量のだしの素で味を整えたら、味噌を入れる