

# 食育研修会「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