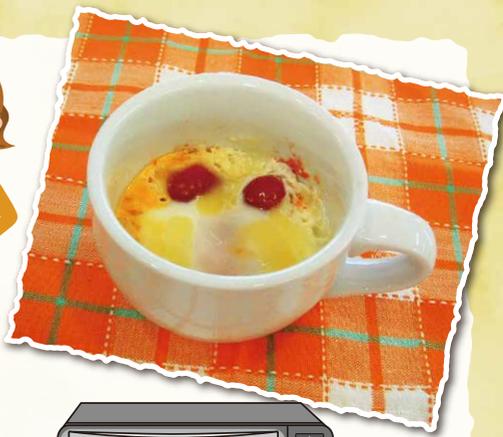
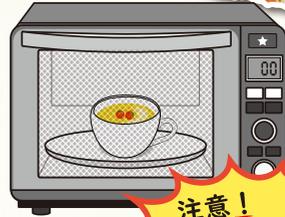


# ココット



## 材料 (大人1人分)

- コーン(冷凍)…………… 小さじ1  
ミニトマト…………… 2個  
卵…………… 1個  
牛乳…………… 小さじ1  
ピザ用チーズ…………… 大きじ1/2



### 注意!

必ず、黄身の膜に穴をあけてから加熱してください。

## 作り方

- ① 耐熱カップにコーンと半分に切ったミニトマトを入れる。
- ② 卵を①に割り落して、黄身の膜に竹串で穴をあける。  
牛乳とチーズを加え、電子レンジ(500W)で1分半くらい加熱する。



- 調理器具を使わず、容器一つで手軽にできます。
- お好みでミックスビーンズを入れても良いでしょう。

## 栄養価 (大人1人分) ※子どもは大人の半量を目安にしましょう。

- エネルギー：110kcal
- たんぱく質：8.0g
- 脂質：7.1g
- 炭水化物：2.7g
- 食塩相当量：0.3g

# おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

## 朝ごはんを毎日食べる！

朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源です。

朝ごはんを毎日食べていますか？千葉市の調査では、30歳代男性の約3人に1人が朝ごはんを食べていません。朝ごはんを食べないと、午前中のエネルギー供給が不十分になって体調が悪くなるなどの問題点が指摘されています。

現在、朝ごはんにも何も食べていないという人も、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから口に入れてみましょう。時間のない人は、簡単に食べられるものを用意しておくといいでしょう。



ちばし食育レシピ

「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。（予約制）

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball (きぼーる) 13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221