

# 若いうちから「食事力」を

## 1 朝ごはん食べていますか？

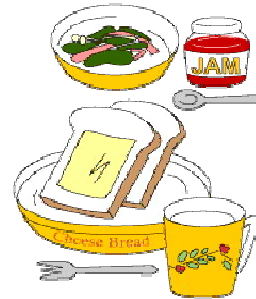
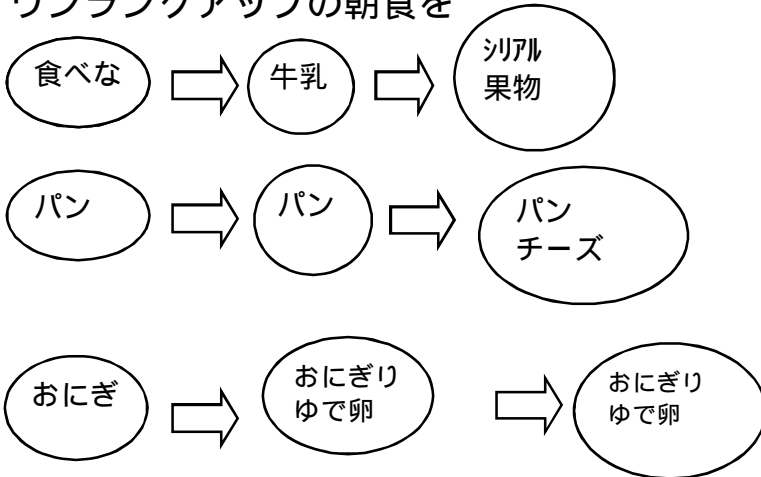
函館市の20代男性26.9%、女性15.8%が食べていません。

朝ごはんを食べないと・・・  
仕事や勉強の能率ダウン

やる気が出ない、寒い、免疫力も落ちる

太りやすい身体になる

## 2 ワンランクアップの朝食を



## 3 これは理想、でも覚えておきましょう。



# 一人暮らし簡単クッキング



## ミニちゃんちゃん焼き

### 材料 (2人分)

生鮭	2切れ
酒、塩	少々
玉葱	1 / 2個
人参	小1 / 2本
ピーマン	1個
生しいたけ	2枚
キャベツ	100g
サラダ油	少々

### 作り方

- 1 魚の切り身に塩、酒をふる。
- 2 野菜はせん切りにする。
- 3 アルミホイルに油をぬり、キャベツの半分をしき、その上に水分をふいた鮭をおき、残りの野菜を散らし、合わせ味噌とバターをのせて包む。
- 4 フライパンに蓋をして焼く。

### 合わせ味噌

みそ	大1
砂糖	大1
しょうゆ	大1/2
バター	小2

## 簡単ビビンバ

### 材料 (2人分)

豚挽肉	100g
にんじん	40g
山菜水煮	80g
長ネギ	2cm
にんにく	1/2片
生姜	少々
豆板醤	小1/2
もやし	80g
ホリ草	40g
ごま油	小1
塩	少々
しょうゆ	大1
酒	小1
ゴジャン	小1/2
砂糖	小1/2
ごま油	小1/2
炒め油	小1
白ごま	大1
ゆで卵	1個
ごはん	

### 作り方

- 1 もやしとほうれん草は順番にゆでて水にとり、よく水を切ってから塩とごま油で味付けをする。
- 2 油を熱し、豆板醤を炒め、みじん切りにしたにんにく、生姜、長ネギを炒め香りを出す。
- 3 挽肉を炒め、肉に火がとおったら調味料半量入れる。
- 4 にんじん、山菜を入れさらに炒める。
- 5 残りの調味料、先に味付けをしておいたほうれん草ともやしを入れ、仕上げにごま油、白ごまをふる。
- 6 ご飯を盛り5をのせ、半分に切ったゆで卵を添える。

みじん

合わせる

# バレンタインデーに手作り ブラマンジェ チョコレートソース



## 材料（2人分）

牛乳 80cc  
ヨーグルト 80cc  
生クリーム 30cc  
砂糖 20g  
粉ゼラチン 2.5g  
（水大2）  
チョコレートソース

## 作り方

- 1 ゼラチンを分量の水にふり入れておく。
- 2 牛乳に砂糖を入れ火にかけ、ふやかしたゼラチンを加え溶けたら冷ましておく。
- 3 生クリームをヨーグルトくらいの固さに泡立てる。
- 3 生クリームとヨーグルト、2を合わせ冷蔵庫で冷やす。
- 4 固まったら皿にあけ、チョコレートソースでまわりに線（ハート？）をかく。

## M E M O

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

