Enjoy Lifeだより vol.1

マミーマート Enjoy Life! 4月のテーマ

『1日の始まりは朝ごはんから♪』

朝ごはんは一日のスタートのスイッチ。

「身体の中に時計があるって知っていますか?」

地球が24時間ごとに1回転(地球の自転)することによって、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれているほか、地球が太陽の周りを1年かけて回る(地球の公転)ことで、春夏秋冬といった季節の変化が発生しています。

こうした1日のリズムや季節の変化によりよく対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

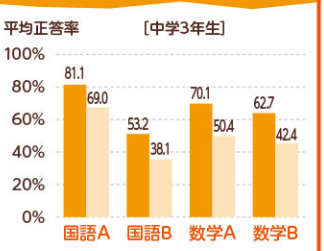
ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。

朝ごはんを食べないと、勉強の成績やスポーツに影響する…?!

文部科学省が実施した調査では、朝食を毎日食べていると回答した子供とそうでない子供とでは、朝食を毎日食べていると回答した子供の平均正答率や体力合計点が高いという結果も出てきています。また、朝食を食べないと午前中の調子が悪いと訴える子供も多くなっています。

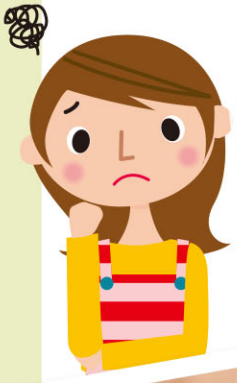
DATA

朝食を毎日食べている子供は平均正答率が高い傾向にある。



文部科学省「平成26年度全国学力・学習状況調査」

AJINOMOTO



朝ごはんをしっかり食べていたとしても、いつも同じメニューだったり、ワンパターンになってしまいがちですよね。

簡単に作れる朝ごはんは、実はいっぱいあるんです!
マミーマートでは、もっとレパートリーを増やしてもらうために、おすすめ朝食レシピを用意しました♪

キャベツとプチトマトのチーズスープごはん

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- ご飯……200g
- キャベツ……2枚
- ベーコンスライス……2枚
- ミニトマト……6個
- 「瀬戸のほんじお」…少々
- シュレッドチーズ・生食用……適量
- A
  - 水……2カップ
  - 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……小さじ1

調理時間 15分

1. キャベツは2cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、1のキャベツ・ベーコンを加えて煮る。
3. 2のキャベツがしんなりしたら、ミニトマトを加えて軽く煮、塩で味を調える。
4. 器にご飯をよそい、3のスープを注ぎ、チーズをのせて余熱で溶かす。

*ミニトマトが大きい場合は半分に切りましょう。

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です
分量は子供2人分です。

エネルギー	塩分	野菜摂取量
276kcal	1.3g	94g

裏面にも朝食レシピ紹介してます♪

マミーマート 今月のおすすめ朝食レシピ

クラムチャウダー風簡単スープ

調理時間 10分

材料 (2人分)

- あさりの水煮缶……30g
- 玉ねぎ……1/4個
- 味の素冷凍食品KK「ミックスベジタブル」……30g
- 牛乳……1カップ
- 「瀬戸のほんじお」……少々
- こしょう……少々
- A
  - 水……1カップ
  - 「味の素KKコンソメ」固形タイプ……1個

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です

エネルギー	塩 分	野菜摂取量
114kcal	1.8g	40g

1. あさり缶は汁気をきる。玉ねぎは1cm角に切る。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、1のあさり・玉ねぎ、「ミックスベジタブル」を加え、玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
3. 牛乳を加え、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を調える。

ねばねば五目丼

調理時間 10分

材料 (2人分)

- 納豆・たれつき……1パック
- 長いも……100g
- オクラ……4本
- 梅干し……2個
- 「ほんだし」……小さじ1
- 温かいご飯……400g
- 青じそのせん切り……4枚分
- A
  - すり白ごま……大さじ1
  - 冷水・お好みで……50ml

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です

エネルギー	塩 分	野菜摂取量
449kcal	2.9g	19g

1. 長いもは5mm角に切る。オクラは塩で表面をこすってサッとゆでて水にとり、水気を拭いて小口切りにする。梅干しは種を取って包丁でこまかくたたく。
2. 器に納豆を入れて混ぜ、1の長いも・オクラ・梅干し、「ほんだし」、A、別添のたれを加えてよく混ぜる。
3. 丼にご飯をよそい、2をかけ、しそをのせる。

＊納豆のたれはしょうゆ適量でも代用できます。

とろ玉鶏だんごの絶品汁

調理時間 20分

材料 (4人分)

- 鶏ひき肉……250g
- キャベツ……1/8個
- にんじん……1/3本(60g)
- 卵……4個
- みそ……大さじ2・1/2
- 「AJINOMOTO サラダ油」……大さじ1/2
- A
  - しょうがのみじん切り……1/2かけ分
  - 「瀬戸のほんじお」……少々
  - こしょう……少々
- B
  - 水……3カップ
  - 「ほんだし」……小さじ2

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です

エネルギー	塩 分	野菜摂取量
234kcal	2.5g	46g

1. ボウルにひき肉、Aを入れてよく練り混ぜ、鶏だんごのタネを作る。キャベツはひと口大に切り、にんじんは短冊切りにする。
2. 鍋に油を熱し、1のキャベツ・にんじんを炒め、しんなりしたらBを加えて煮る。
3. 煮立ったら、水でぬらしたスプーンで1の鶏だんごのタネをすくい、だんご状にまとめて加える。
4. 鶏だんごに火が通ったら、卵を1個ずつ割り入れる。フタをして弱火で2～3分ほど煮てみそを溶き入れる。

他にも沢山のレシピがあります！

店内売場に持ち帰りレシピを置いているので、是非ご覧ください。