

大学生の朝ごはん♪

=平成24年度に長崎県内の大学生から応募いただいた朝食の写真とコメントをご紹介=



[ごはん編]

	朝食の内容は、ごはん・みそ汁（わかめ、豆腐、薄揚げ）・こんぶ（ゴマ入り）の佃煮・お茶です。毎日母が作ってくれます。ごはん+味噌汁は、我が家定番の朝ごはんメニューです。味噌汁の具はカボチャなどの野菜が入ることもあり季節を感じることができます。
	十六穀米、鮭のちゃんちゃん焼き、レタスと水菜とアボカドのサラダ、わかめと水菜のかき卵汁です。不足しがちな野菜をたくさん食べられる献立にしました。朝は忙しいので、前日に鮭の下味をつけておいたり、早く火が通るように野菜を薄く切る、といった工夫をしました。前日の晩御飯のかき卵汁を朝も利用したり、切るだけのサラダを加えることで、30分で作ることができました。鮭、なす、にんじん、玉ねぎ、アスパラガスといったたくさんの具材を、甘辛い味噌味で仕上げたちゃんちゃん焼きが今日の朝食の自信作です。コクを出すために、最後に少しバターを加えたことがポイントです。
	今日は寝坊してバタバタしていたので、ワインナーとキャベツをさっと煮たスープとごはんにしました。野菜をなにか一品は料理に加えるようにしています。また、短時間で作れるようなものでませるようにしています。
	朝から豪華につくる時間がなく、簡単に、しかし力がつくよう、ねばねば達を集めて作りました！全部を混ぜて食べたらおいしかったです！
	一人暮らしなので毎日自炊しています！電子レンジをフル活用して、朝の時間を短縮できるようにしました。和食でもしっかりカルシウムが摂れるように、空炒りした小魚を蜂蜜と絡めてデザート感覚で食べられるようにしました。



家族三人分を自分で調理。玉子焼きを家族が好きな甘めにした。みそ汁は塩分をとりすぎないように減塩の味噌を使用した。



献立は、大葉ごはん・ワカメと玉ねぎの味噌汁・鮭のホイル焼き・野菜サラダ・グレープフルーツヨーグルト・お茶です。朝は食欲があまりないので、大葉を使うなどしてあっさりとした味に仕上げました。鮭のホイル焼きには油を使用していないのでヘルシーです。



メニューは、ご飯・キャベツとコーンのスープ・棒々鶏・麻婆茄子です。朝食は1日の活動源となるので、量が多く、野菜も多く摂れるようなメニューにしました。また、暑くても食欲が出て食べやすいような、酸味や辛味のあるものにしました。



これは母が調理した、いつもの朝食です。ポイントは卵焼きにツナが入っているところです。ツナと卵焼きはとても相性がいいのでおすすめです。



今日の朝ご飯は、白飯、豚の生姜焼、キャベツの千切りでした。私は、いつも夜ご飯の量を控え目にしているため、朝ごはんから結構ボリュームのあるものを食べることが多いです。炭水化物とタンパク質とビタミンCとなるべく摂るように心掛けているので、今回は生姜焼に玉葱は入れたのですが、キャベツも添えてみました。



果物はないが、主食、主菜、副菜、汁物とバランスよく献立を立てた。脳ミソを働かせるためにご飯粒をしっかりと摂取



朝はいつも時間がないので、パン食になりがちなんですが、なるべく米を食べるよういつも気をつけています！また彩りを考え、炒めものにはパブリカを使用しています。一人暮らしで栄養が偏りがちなので、野菜を多く取るため野菜スープにしました！



ご飯、味噌汁、サラダ、卵焼きを作りました。オールシーズン食べられるメニューですが、短時間で作れる品を取り入れることで忙しい朝にも作れるようにしました。



メニューは、雑穀ご飯・かぼちゃの味噌汁・冷やしトマト・キュウリの醤油掛け・水出し緑茶です。味噌汁は、いりこからだしをとってかつお節でもだしをとってあります。かぼちゃを煮て味噌をいれています。冷やしトマトは冷やしたトマトを切りました。きゅうりを輪切りにしてゴマをまぶして醤油をかけて食べました。



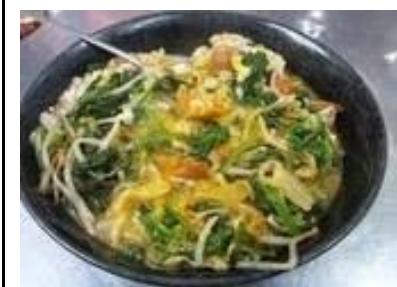
メニューは、ごはん・とうふとわかめみそ汁・キャベツの千切り・鶏肉とレタスの炒め物です。工夫点は、鶏肉からだしがでるので油は少量しか使用しない、おかずには比較的しっかり味をつけ、みそ汁は薄味にすることです。



きのこと鮭とさつまいもと。秋たっぷりの献立です。（ごはん・鮭の甘酢あんかけ・さつまいもの味噌汁・黒豆の甘煮）あんかけには野菜ときのこがたっぷり入っていて、またさつまいもと黒豆からも不足しがちな食物繊維をたくさん摂ることができます。



スーパーで安く売っていたゴーヤと、たまねぎ、ツナをレモン汁などで味付けしたもの 実家から送ってきたナスを煮たもの



夜に友達とキムチ鍋を作って食べたので、次の日の朝はキムチ雑炊にして食べました。写真は二人分です。



メニューは、ごはん・目玉焼き・トマト・水菜の味噌汁です。朝は時間がないのでいつも簡単なものになってしまいます。



献立は、茄子の味噌汁・目玉焼き・もろきゅー・白飯です。作り方は、出汁をとって茄子に火を通して火を消して味噌をいれる。トッピングにネギ。熱したフライパンに卵を落とし、しばらく経つと弱火にして蒸し焼き。一口大のきゅうりにもろみを添える。白米を炊く。



この日の朝食は白飯、目玉焼き、かぼちゃのそぼろあんかけでした。炭水化物とタンパク質と緑黄色野菜がきちんと摂れるように心掛けました。果物などでビタミンを補えると、より良くなると思いました。



私の朝ごはんは、シチューと白飯です。シチューにはにんじんやじゃがいも、玉ねぎ、鶏肉などを入れ、具だくさんにして朝から栄養とスタミナをつけようと思って自分で作りました。煮込んでいる間にお弁当の準備などができるので、オススメです。



メニューは、ごはん、肉野菜炒め、コンソメスープ、サラダ、ウーロン茶です。肉野菜炒めは、豚肉とキャベツを炒めたものに、焼き肉のタレをかけました。コンソメスープは、短冊切りの人参と乱切りにしたジャガイモを、コンソメスープに入れました。サラダは、キャベツの千切り、きゅうりの薄切りに和風ドレッシングをかけたものです。



メニューは、ごはん、肉野菜炒め、コンソメスープ、サラダ、ウーロン茶です。 肉野菜炒めは、豚肉とキャベツを炒めたものに、焼き肉のタレをかけました。コンソメスープは、短冊切りの人参と乱切りにしたジャガイモを、コンソメスープに入れました。サラダは、キャベツの千切り、きゅうりの薄切りに和風ドレッシングをかけたものです。



玄米、納豆、鮭、春菊の胡麻和え、厚揚げときのこの味噌汁です。 一人暮らしで自炊してるので、健康に気をつけた食事を心がけています。



朝、どうしてもオムライスが食べたいと思い、ふわふわのオムライスを作りました。 ポイントは、オムレツを作るときに卵白でマレンゲをつくって黄身と混ぜたところです。 口に入れると、ふわっくしゅっと、とろけました。 中のチキンライスは、少しワインを加えたため風味も増しました。



メニューは、ご飯・梅と鶏ミンチの和風オムレツ・豆腐と玉ねぎの味噌汁・きゅうりのごま和え・牛乳です。 今回の朝食は土曜日の朝につくったものです。 夏になって梅干しが食べたくなったので、細かく切ってオムレツに入れました。 きゅうりのごま和えは実家でよく作られていた1品です。 私は牛乳が好きなので毎食1杯飲んでいます。



今朝の朝食は、昨晩使ったかぼちゃやジャガイモといった野菜が、冷蔵庫の中に余っていたため、それらを上手く副菜として取り入れようとしてこのようなメニューになりました。 特にポテトサラダは、多めに作ることで昼食の弁当のおかずとしても利用できるので良いと考え作りました。 また主菜にはさんまの塩焼きをとりいれ、主食や副菜との栄養バランスも考えました! おいしく、バランス良く出来たと思います。



今回の朝ごはんは、さつまいもご飯、大根と人参のみそ汁、ブロッコリーとプチトマト、ハムエッグ、ワインナー、柿、牛乳です。 朝ごはんにも季節をとりいれたくて、さつまいもご飯を炊き、ほぼ毎日食べているフルーツも柿にしました。 平日の朝はばたばたしがちなので、土日の朝はできるだけバランスのよいご飯をしっかり食べるよう心がけています。