

# 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します＝



## 【パン・その他編】

	<p>土曜日の朝は、朝食にはパンを食べることが習慣となっています。作る時間がかからないもので、パンにウィンナーやキャベツ、卵をはさんで食べました。自分で好きな具をつめることができ、家族みんなよく好んで食べます。また、煎れたてのコーヒーにもあい、家族団欒の時間を過ごしました。</p>
	<p>メニューはフレンチトースト、サラダ、バナナ、カフェオレです。果物を食べるようにしており、ヨーグルトか牛乳を取り入れるようにもしています。野菜は朝でも簡単にできるサラダで補っています。</p>
	<p>朝食：手作りベーグル 先週は久しぶりに朝食を友達と一緒に作りました。ホームベーカリーを使用して、発酵が簡単にできました。ベーグルはもちもちしており、また大好きな友達と食べるということでもとてもおいしかったです♪ ベーグルには、ツナマヨやトマトやきゅうりなどの夏野菜をはさみ食べました。夜に作っておき、朝トースターで少し焦げ目をつけるくらい焼くのもいいと思います。</p>
	<p>野菜オムレツ・レーズンパン・野菜スープ・ヨーグルトです。紅茶彩りが良くなるよう工夫しました。いろんな種類の野菜がとれるようにオムレツに野菜を入れて作りました。コーヒーは苦手なので、飲み物は紅茶を淹れました。</p>
	<p>メニューは、野菜たっぷりのピザトースト・ヨーグルト？ブルーベリーソース添え？・キウイフルーツ・牛乳です。昨日の晩ご飯に作ったラタトゥイユをパンに乗せ、ピザトーストにアレンジしました。切るだけ、盛るだけの簡単料理ですが、不足しがちなカルシウムやビタミンを朝からしっかり摂れるように気をつけました。</p>



今回の朝食はフレンチトーストと、トマトとレタスのサラダと、バナナヨーグルトを自分で作りました。フレンチトーストは卵液をたっぷり染み込ませているのでふわふわでとても美味しく、ヨーグルトにバナナを入れることで果物の甘味で砂糖控えめにすることができ、なおかつ栄養もとれるバランスの良い朝食になったと思います



パン・コーンポタージュ・もやしサラダ・ベーコンエッグ・フルグラヨーグルトです。朝ごはんは毎日食べるようにしています。普段は和食が多いのですが、パンをもらったので洋食にしました。一人暮らしになって料理は大変ですが、自分のレパートリーが増えていくのは嬉しいです。この献立は朝なのでエネルギーの高めにしました。野菜が少なくなってしまうところが残念です。最近便秘ぎみなので食物繊維豊富なフルーツグラノーラをヨーグルトに混ぜて食べました。朝は忙しいのでパッと作りましたが、そのわりにはちゃんとしたものが食べられました。



朝食は毎日このメニューです。野菜をしっかりとろうと思い、キャベツの千切りを100gほど食べます。牛乳をそのまま飲むのは苦手なのでヨーグルトで乳製品をとるようにしています。メニューは、食パン・オムレツ・サラダ・ヨーグルト・麦茶です。



日曜日の朝ごはんがテーマです。私は平日はいつもご飯を食べますが、日曜日の朝はパンを食べます。普段はパンをトーストするだけですが、今回はフレンチトーストにしました。参考にしたレシピは砂糖を使用していましたが、はちみつに変えてみました。また、トーストのときは目玉焼きを作りますが、フレンチトーストに卵を使ったので今回は作りませんでした。朝は忙しくて野菜を食べるのを忘れがちですが、日曜日の朝は時間があるので簡単なサラダも入れました。スムージーは果物、牛乳、黒ごま、きな粉が入っているので、バランスがとれた飲み物だと思います。



普段は一人暮らしで、なかなか朝食は食べませんが、実家に帰省した際には、母が作ってくれるため、朝食を食べるようにしています。この日の朝食は牛乳とサンドイッチでした。サンドイッチの具はゆで卵、ハム、きゅうり、レタスでした。前日の夜に作り、その際少し手伝い、一緒に作ることを楽しみました。



今日の朝食は、にこちゃんパンケーキサンド・うさぎりんご・ヨーグルト(フルーツグラノーラ添え)・野菜たっぷりミネストローネでした。普通のホットケーキをかわいく、しっかり朝食が摂れるようにアレンジしました。甘い生地と塩味のある具材のバランスが絶妙です。季節のりんご、カルシウムたっぷりのヨーグルト、前日の残りのミネストローネを添えて。



現在一人暮らしをしています。朝食で最近では毎日食べるように心がけています。特に朝時間があるときは、なるべくしっかり食べ時間を多くとるようにしている。最近では果物、ヨーグルトなどを食べるようにしています。時間がないときはヨーグルトとパンという組み合わせが多いです。改善する点として野菜があまり取れていないことがあげられる。野菜はキュウリやトマトなど簡単に食べることができるものもあるのでサラダを作ることは難しくてもせめて一種類だけでもとることを心がけていきたいです。



\*胚芽パンのミニバーガー \*野菜ポタージュ \*いちご 市販のパンにカリッと焼いたベーコン、とろけるチーズ、レタスを挟み、オーブンでトーストして出来上がり。簡単朝ごはん。ちょっと焼きすぎてしまいました。



朝時間がなかったなので、早く作れる朝ごはんにしました。朝ごはんは野菜が不足しがちなので サラダも足しました。写真にはないですが、牛乳も飲みました。



今回はパンが主食だったので、飲み物を牛乳にしてカルシウムも一緒に摂れるようにしました。カルシウムは日頃なかなか摂れないのでパンのときはいつも牛乳にするように心がけています。また、野菜や卵などもつけて栄養バランスの摂れる朝食にしました。



内容は、食パン、野菜とマカロニのスープ、ジャガイモのバジルソース炒め、サラダ、牛乳です。スープは前夜に作っておいたので、朝は手早く出来ました。忙しい朝にも栄養素がいっぱい詰まった朝ごはんが食べれるっていいですね！(\*^^\*)



今回は簡単に自作のホットケーキと牛乳にしました。食事バランスガイドを見ていて牛乳・乳製品が少なかったなので牛乳を飲み物としました。



材料などは冷蔵庫に残りがちのものをおもに使った。朝は寝坊しがちであまり時間がなので、30分程度で調整できるようにメニューの組み合わせを考えた。普段、野菜の摂取量が少ないので、朝から多めに摂取するよう心がけたり、キャベツの千切りで、咀嚼回数を増やすなどの工夫も取り入れた。また、できるだけ毎日包丁を握るよう、キャベツの千切りを取り入れるようにしている。また、日ごろご飯を食べるが、この日はたまたまパスタを食べた。ミートソースは作る時間がないので、トマトソースでミートパゲッティ風に仕上げた。野菜を切る時間を短縮するため、ミックスベジタブルも使用した。最後に、乳製品を朝取り入れるため、ヨーグルクを取り入れた。



ブロッコリーと玉ねぎは買ってすぐに冷凍しておいて使うときにレンジでチン、ジャガイモとウィンナーを切って、ジャガイモも軽くレンジにかけ材料が用意できたらすべてをフライパンで炒めて塩コショウで味付け。朝は時間もないのでこれとごはんだけで済ませました。



前日の夜カレーをしたのでその残りを使ったカレーうどんと、少しさっぱりめの小松菜のおひたしの2品目を作りました。カレーうどんのカレーも昨晚の残りを利用しているため、手間要らずでした!!

