

4月は、新年度・新学期と新しい生活の始まりです。新しい生活が始まる人も、今までと生活が変わらない人も、充実した1日を過ごすために朝食を見直してみませんか。手早く簡単にできる朝食レシピをご紹介します。

## 塩昆布おにぎり



健康  
レシピ

町の特産品を生かしたレシピのご紹介

「簡単！」  
朝食レシピ

## 春色ポケットサンド



## 塩昆布おにぎり

### 【材料】4人分

ごはん 2合  
塩昆布 10g  
ベビーチーズ 3個  
むき枝豆 80g

### 【作り方】

- ① ごはんは粗熱をとっておく。
- ② ベビーチーズは1個を12等分のさいの目に切る。
- ③ ごはんは塩昆布と枝豆を加えて混ぜ合わせる。混ぜたら、チーズを散らして混ぜる。
- ④ ラップで包み、おにぎりにしたら出来上がり。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 337kcal  
塩分 0.8g

### ポイント

塩昆布とチーズの塩分が程よく合ったおにぎりです。チーズが溶けないように手早く混ぜて握りましょう。

## 春色ポケットサンド

### 【材料】4人分

食パン (5枚切) 4枚  
卵 2個  
マヨネーズ 大さじ3  
キャベツ 120g  
魚肉ソーセージ 2本  
黒こしょう (お好みで) 少々

### 【作り方】

- ① 食パンを斜め半分に切り、厚みに包丁を入れてポケットを作る。トースター等で焼く。
- ② キャベツと魚肉ソーセージは細切りにする。器に卵を割り入れてほぐしておく。
- ③ 熱したフライパンにマヨネーズを入れ、卵を流し入れる。スクランブル状に混ぜ、ある程度火が通ったらキャベツと魚肉ソーセージを加えていため合わせる。(お好みで黒こしょうを入れると、味が引き締まります)
- ④ ①のパンに、等分にした③を詰めて出来上がり。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 339kcal  
塩分 1.9g

### ポイント

ポケットにした食パンに具材を入れると、中身がはみ出しにくいので食べやすくなります。中に入れる具は、お好みに合わせて、お好きな具材を挟んでみてください。

### ●朝食を食べることのメリット

- ① 1日の体内リズムを整え、眠っていた体を活動モードに切り替える
- ② 体温を上げ、元気に動くことができる
- ③ 脳のエネルギー源である「ブドウ糖」を補給する

### ●朝食におすすめの食材

#### 《食材選びのポイント》

- ① 買い置きや保存ができる物、② 洗う・切る手間が少ない物、③ 調理が簡単もしくはしなくていい物

**主食:** ごはん (冷凍焼きおにぎりも可)、パン、シリアルなど  
**主菜:** ウインナー、魚肉ソーセージ、ハム、卵、納豆、豆腐、チーズ、牛乳、ヨーグルト、サラダチキン、ツナ缶、冷凍食品 (からあげ、コロケなど)  
**副菜:** ミントマト、きゅうり、レタス、キャベツ、冷凍食品 (枝豆など)、果物類 (缶詰含む)、インスタントスープなど

朝食のメニューを「定番化」し、考える負担を減らすのも一つの方法です！



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134(直通)

# みんなの図書館

茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>

スマートフォン用



携帯電話  
<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

## おすすめ新着本

新刊1



楽園ジューシー  
(坂木 司 著)

「残念なパーマの、残念なハーフ。人呼んでザンパ」。不名誉なあだ名とともに暗黒の少年時代を過ごした青年ザックン。どん底から救ってくれた親友たちから背中を押されて沖縄の安宿・ホテルジューシーでバイトをすることに。そこで待ち受けていたのは、超アパウトなオーナー代理たちだった……。

新刊2



ブラック・ムーン  
(逢坂 剛 著)

新選組副長・土方歳三は箱館で落命したはずだった。記憶を失った土方は、内藤隼人と名を変え、時枝ゆらとともにアメリカ西部へ渡る。隼人は自らの命を狙う元新選組隊士・高脇との決闘の末、谷底に落下。瀕死の隼人を救ったのはトウオムア(黒い月)と名乗る謎の女性だった。彼女の目的は一体何なのか。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

4月9日(土) 午後2時～  
4月23日(土) 午前11時～

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

4月14日(木) 午前10時30分～  
4月28日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館1F「おとぎのくに」で開催します。  
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

## 図書館カレンダー

2022年4月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休	5	6	7	8	9
10	11 休	12	13	14	15	16
17	18 休	19	20	21 休	22	23
24 休	25 休	26	27	28	29	30

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



タラント  
(角田 光代 著)



ななみの海  
(朝比奈 あすか 著)



奇跡  
(林 真理子 著)



はじめての  
(島本 理生 著)



10代と考える「スマホ」  
(竹内 和雄 著)



荒野にヒバリをさがして  
(アンソニー・マゴワーン 作)



なかよしの犬はどこ?  
(エミリー・サットン 作)



大ピンチずかん  
(鈴木 のりたけ 著)