

集中力・記憶力を高めてパフォーマンスUP!

脳を目覚めさせる朝食レシピ

春をおいしく!

Wellness
Cooking



脳は睡眠中も活動しているため、消費されたエネルギーを補給する朝食は重要です。今回はエネルギー源となるブドウ糖やビタミンB群を含む、簡単レシピをご紹介します。脳を目覚めさせて、元気に一日をスタートしましょう。

オートミールリゾット風

▶ 材料 (1人前)

シメジ……………30g オートミール……………30g
ベーコン……………15g 豆乳(無調整)……………160cc
冷凍ホウレンソウ……………20g 中華だし……………小さじ1
水……………大さじ1 黒コショウ……………適量

▶ 作り方

- シメジは根元を切ってほぐし、ベーコンは約5mmの幅に切る。
- 耐熱ボウルに1と冷凍ホウレンソウ、水を入れ、ふんわりとラップをし、レンジ(600W)で約1分30秒加熱する。
〈point〉冷凍ホウレンソウは下ごしらえ不要で便利うえ、生ホウレンソウと比べて、一部のビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富です。
- 2のボウルにオートミール、豆乳、中華だしを入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをし、レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。
〈point〉オートミールには種類がありますが、食べ応えがあってプチプチ感を楽しめるロールドオートツがおすすめ♪
- 器に盛り、お好みで黒コショウをかければできあがり。



アドバイス 豆乳をカルシウムが豊富な牛乳に変えてもOK。



※ミントは撮影用です。

バナナチーズケーキ風トースト

▶ 材料 (1人前)

クリームチーズ……………20g バナナ……………1本
プレーンヨーグルト……………15g 食パン(6枚切)……………1枚
砂糖……………10g シナモン……………適量

▶ 作り方

- クリームチーズを常温に戻しておく。
〈point〉時間がないときは、冷蔵庫から出してレンジ(600W)で10秒ほど加熱してもOK。
- ボウルに1とプレーンヨーグルト、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
〈point〉プレーンヨーグルトは水切り不要ですが、なるべく水分の少ない部分を使いましょう。
- バナナは約7~8mmの輪切りにする。
- 食パンの耳の内側まで2をぬり、3のバナナをのせてトースターで約5分焼く。
- お皿にのせ、お好みでシナモンをかけたらできあがり。

アドバイス はちみつやマーマレードジャムなどをかけるのもおすすめ!

〈レシピ協力〉

管理栄養士
YUNTAN CAFEオーナー
上野由佳さん



地元・甲子園で営むカフェでは、病院で管理栄養士として勤務した経験を生かし、栄養バランスが良い料理を提供。見た目にも彩り豊かなランチやテイクアウトの弁当は、毎日メインと副菜を変えるなど、常連客でも飽きないようにこだわって考案されたメニューが好評。

YUNTAN CAFE (ユンタンカフェ)

● 11:30~16:00、弁当11:00~ ● SNSでお知らせ
● 0798・40・6230 ● 阪神甲子園駅下車 徒歩約8分
● 西宮市甲子園5番町11-27
□ <https://www.instagram.com/yuntancafe/>

