



朝ごはんにおすすめ!
県産農畜産物を使った

パパッとレシピ

三重なばなのシェイク

レシピ考案：鳥羽国際ホテル 潮路亭



なばなのシェイクで
栄養チャージしよう!



材料(2人分)

- ・三重なばな・・・100g
- ・バニラアイス・・・150g
- ・牛乳・・・・・・・・50cc
- ・はちみつ・・・大さじ1
- ・おろし生姜・・・少々



作り方

- ①三重なばなはボイルして、細かく刻む。
- ②ミキサーに①と残りの材料をすべて入れる。
- ③粒などの原型がない状態になるまでミキサーにかける。
- ④グラスに注ぎ、①の三重なばなをあしらって完成。

アレンジレシピ

完成した④を冷凍庫で凍らせると
「なばなアイスクリーム」の出来上がり!



〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん

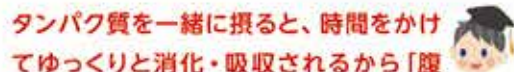


ごはん博士

今回の疑問…朝ごはんに食べたい! 腹持ちの良い食品って?



朝食はエネルギーやタンパク質、炭水化物、ビタミンとミネラルといった栄養素を補充する適切な手段! できれば腹持ちの良い食品を摂りたいけど、どんなものがあるの?



タンパク質と一緒に摂ると、時間をかけてゆっくりと消化・吸収されるから「腹持ち」が良くなるよ! 実際に高タンパク質の食べ物は、炭水化物や脂の多い食べ物よりも腹持ちが良いという研究結果も出ているんだ。腹持ちが良ければ余計な間食も少なくなって、ダイエットにも効果的だね。



例えばどんな食品があるのかな?

赤身の肉や魚、卵、豆類、ナッツ類、乳製品、豆腐などはタンパク質が多く含まれているよ。例えばサラダチキン、鮭、ゆで卵、オムレツ、納豆、ヨーグルト、チーズ、豆腐など…。こうしてみると、朝ごはんでも取り入れやすい食品がたくさんあるね。



タンパク質はもちろんのこと、野菜、果物、全粒粉、低脂肪の乳製品、卵を含むさまざまな食物をとってバランスの良い朝ごはんを食べよう!



あさちゃん

上質なタンパク質の摂取源といえば卵!
Lサイズの卵1個には、6g近いタンパク質のほか、9種類の必須アミノ酸が含まれているよ。