

# セブン-イレブンの食材で お手軽バランスアップ朝ごはん

組み合わせ編

手軽に食べたいあなたに!



主食・主菜: たんぱく質が摂れるチキン&チリ

副菜: 野菜スティック

飲料: のむヨーグルト 甘さすっきり

+ トマト(1/4個), ベビーリーフ(適量)



エネルギー	574 kcal	たんぱく質	35.1 g
脂質	27.7 g	炭水化物	50.4 g
食塩相当量	3.3 g		(推定値)

ヘルシーな朝ごはんが食べたいあなたに!

主食: 手巻おにぎり 北海道産 昆布

主菜: サラダチキン ハーブ(1/2個)

副菜: 蒸し鶏と胡麻のさっぱり春雨サラダ(1/3個)

牛乳・乳製品: アロエヨーグルト

飲料: 麦茶

+ トマト(1/3個), サラダ菜, きゅうり(1/6本)



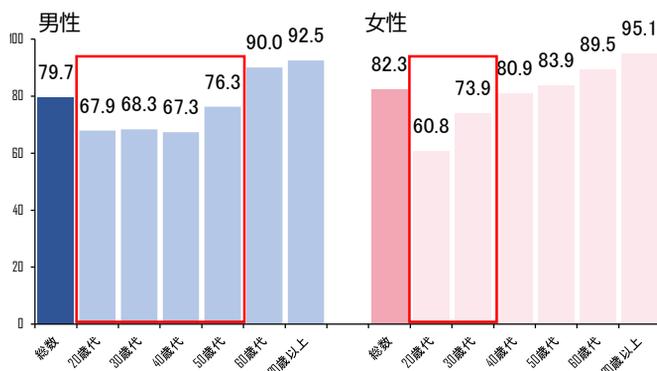
エネルギー	345kcal	たんぱく質	20.3 g
脂質	4.8 g	炭水化物	56.6 g
食塩相当量	3.2 g		(推定値)



※商品情報については、2023年8月31日時点

## 香川県の状況

朝食を毎日食べる者の割合



男性では  
20~50歳代、  
女性では  
20~30歳代で  
朝食の喫食率が低い

出典: 令和4年県民健康・栄養調査

Check!

私たちが考えました!



香川短期大学  
生活文化学科

# セブン-イレブンの食材で お手軽バランスアップ朝ごはん

アレンジ編

さっぱり食べやすい!



## 蒸し鶏と大根おろしの海苔ごはん

### 材料(1人分)

宮城県産特別栽培米ひとめぼれ	1パック	1
糖質0gのほぐしサラダチキン	パック	1
国産大根おろし	1本	1
味付けぼんず	大さじ	1
きざみねぎ	小さじ	1
お餅おにぎり焼きのり	1枚	1

### 作り方

- ①ご飯を温める。
- ②Aを和える。
- ③温めたご飯に②をのせ、上から海苔を盛り付ける。

エネルギー	400kcal	たんぱく質	26.1g	脂質	0.9g
炭水化物	70.6g	食塩相当量	1.4g		

(推定値)

## 野菜と温泉卵のチーズトースト

### 材料(1人分)

金の食パン	1枚
ほのかなコーンの甘いコールスロー	適量
とろっとゆでたまご	1個
とろけるスライスチーズ	1枚

### 作り方

- ①パンの上に具材をのせる
- ②①をトースターで焼き目がつくまで焼く。

エネルギー	389kcal	たんぱく質	17.9g	脂質	13.0g
炭水化物	52.1g	食塩相当量	1.7g		

(推定値)

パンに乗せて焼くだけ!



調理時間約10分!



## ボリューム満点! ごはんバーガー

### 材料(1人分)

香ばしい焼きおにぎり	2個
ななチキ	1/2個
とろけるスライスチーズ	1枚
3種のレタス使用 レタスサラダ	適量

### 作り方

- ①焼きおにぎりはレンジで、ななチキはトースターで温める。
- ②焼きおにぎり、レタスサラダ、ななチキ、チーズ、レタスサラダの順に重ね、焼きおにぎりではさむ。

エネルギー	484kcal	たんぱく質	17.7g		
脂質	10.6g	炭水化物	80.0g	食塩相当量	3.6g

(推定値)

香川短期大学  
生活文化学科