



ブドウ糖が脳を覚醒 朝のエネルギー源 パン

パンの主成分である糖質(デンプン)はブドウ糖に変換され、身体のエネルギー源となります。特に脳の活動を維持するのに重要な栄養素で、「脳のごはん」ともいわれています。脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源としているにも関わらず、それを蓄積することはできず、起床時にはエネルギー不足に陥っています。そのため、朝一番にブドウ糖を補給して、脳を目覚めさせることが大切なのです。

パンは手軽でおいしいので、慌ただしい朝には便利ですが、いつも同じようなメニューになりがち。具材や見た目にバリエーションをだして、朝から食欲のわく工夫をしましょう。



Cooking Recipe

ベーグルサンド

チーズ味とツナポテト味のふたつのフィリングが贅沢!

調理時間
20分

1人分
346kcal

〈作り方〉

- 1 ベーグルパンは、横半分に切ります。好みで、切り口を上にして軽くトーストします。
- 2 【チーズ味】…くるみは5mm角に切り、フライパンで1～2分温めます。レーズンはぬるま湯につけてやわらかくし、あらくきざみます。クリームチーズは室温にもどしてやわらかくし、はちみつを少しずつ加えてクリーム状にします。くるみ、レーズンを加えて混ぜます。
- 3 【ツナポテト味】…ツナは缶汁をきります。ピクルスはあらみじんに切ります。じゃがいもは洗って、皮付きのままラップにくるみ、電子レンジで4～5分加熱します。熱いうちに皮をむき、つぶします。塩、こしょうで調味し、ツナ、ピクルス、マヨネーズを加えて混ぜます。レタス、生ハムは食べやすくちぎります。
- 4 2・3をそれぞれ半量に分け、ベーグルパンではさみます。

材料【4人分】

ベーグルパン …………… 4個

〈チーズ味〉

クリームチーズ …… 80g
 くるみ …………… 20g
 レーズン …………… 20g
 はちみつ …………… 大さじ1/2

〈ツナポテト味〉

ツナ缶詰 …………… 正味40g
 じゃがいも …… 中1個(150g)
 塩・こしょう …………… 各少々
 きゅうり
 スイートピクルス …… 1本(15g)
 マヨネーズ …… 大さじ2・1/2
 生ハム …………… 8枚
 レタス …………… 2枚

パンにはさむ具材を栄養三色にすれば、バランスのとれた朝ごはんができてあがりますね。

