

■朝ごはんの「ちょっと聞かせて♪」

朝ごはんに関して、「きいてみたいこと」「毎朝のこまりごと」を募集したところ、805名の方からおよせいただきました。やはりダントツで多かったのは「みんながどんなメニューをつくるのか知りたい」「簡単レシピを教えてください!」というもの。朝ごはんに限らず、毎日のお料理に共通の関心事ですよ。それ以外にも、いろいろな「ちょっと聞かせて♪」をおよせいただきました。一部をご紹介します。

○家族の好みバラバラで...

No	聞きたいこと・困りごと	ペンネーム	年代
1	パン派とご飯派にわかれて大変	ひろろ	30
2	家族がそれぞれ違う主食を食べたがったらそれぞれに合わせますか?	たにくち	30
3	家族の中で、パン派・ご飯派など分かれるときはどうしているか。	りぶりぷ	30
4	好き嫌いが多い子供のご飯を悩みます。「これは絶対食べるメニュー」を知りたい	okanyade1977	30
5	好き嫌いの多い子供の朝食	けい	30
6	家族が食べる時間がずれているときの工夫	はるん	40
7	好き嫌いがあるので いろいろ買わないといけないからたいへんです。	みやちゃん	40
8	たまに、ご飯が食べたいという家族がいて、両方作るか悩んでしまう。どちらでもおかずになる料理があれば知りたい。	すなちゃん	50
9	家族で、御飯派・パン派で、おかずを変えていますか? 同じですか?	ぼち	50
10	家族の時間がバラバラなので、同じ作業を何回もすることに。年寄りが早く、大学生の子供が遅い。	エンドレス	50
11	家族バラバラの時間。一人ひとり食べるものが違うが、好みに合わせているつもり。でも気分が食べたくないものは残して食べない。そもそも食べたくないものだと、食べずに通勤通学途中で、コンビニに寄るようだ。母親の朝ごはんに重きを置かれていない時代か?	フレンズまま	50
12	家族がバラバラのものを食べるので面倒	アスカ	60
13	起床時間が皆違うのでどうしても前日に準備することになります。バラバラに食べる他の家はどのようにしてでしょうか。	猫さん	60
14	好きキライの多い子どもが、パンやご飯を食べてくれないのが悩みです(--)	はるママ	60

○野菜をうまく摂りたい!

No	聞きたいこと・困りごと	ペンネーム	年代
1	朝のメニューが単純化。野菜嫌いのこどもに食べられる野菜メニュー(朝は愚図るので時短で)があれば教えてほしい	ぱんだぱん	20
2	バランスよく野菜をとれる料理が知りたい!		30
3	野菜などは、たべさせてますか?	ふくみち	30
4	野菜はどうやって手早く摂れますか。	akicat	30
5	野菜はなかなか難しい		30
6	野菜を食べない幼児の朝食メニューを教えてください。		30
7	朝に野菜をたっぷり摂れるメニューがありますか?	みわたん	40
8	朝はいつもパンとコーヒーのみで過ごしています。野菜や果物を食べたら理想ですが、朝からそんなに食べられないのが現実。簡単に用意できて、小食でも野菜や果物が取れる朝食メニューがあれば知りたいです。	みつきーまま	40
9	野菜を手際よく処理する方法	ひろりん	40
10	野菜嫌いの子供に作る朝ごはん	ちーちょ	40
11	サラダを別にすると食がすすまないようなので、サンドイッチにしていますが、マンネリ気味です。野菜が摂取できる斬新なサンドイッチの具はないでしょうか?	N	40
12	パンに合う野菜料理をおしえてほしい		40
13	ご飯の時に野菜が少なくなる		50
14	みなさんは、朝から生野菜って、食べるんですか? 私は朝から、とんかつはいけるけど、生野菜は、無理です。	山さん	50
15	毎朝野菜料理を食べているか。サラダ以外の野菜料理のレシピ		50
16	野菜の摂取が少ないのでどうしているか? ウチでは野菜ジュースを必ず飲んでいるが、それでも野菜の代わりになっているのか? どうか?	tea	50
17	野菜を採れるメニューをしりたい。パンと牛乳でおなか膨れるくらいなので 沢山は食べられませんが 栄養が足りないのが気になります。	パイオレットパンジー	50
18	野菜を沢山食べたいのですが、五人分を用意するとなるとすごい量だし、高くつきます。皆さんはどうされてるのですか?	ピヨ子	50
19	野菜を美味しく料理したい	なし	60
20	野菜を摂る方法 いつも同じ野菜になる 例えばレタス・ブロッコリー・きゅうり等		70

○食パンがいつもマンネリ

No	聞いたみたいこと・困りごと	ペンネーム	年代
1	食パンに塗るおすすめはありますか？	しらたま	30
2	食パンをアレンジして食べたいのですが、お手軽に簡単につくれるのがあれば教えてください。うちは、チーズをのせたり、変わり種で納豆をのせたりしています。	りんご姫ぽによ	30
3	食パンのアレンジを教えてください！！	のりやん	40
4	食パンを焼くだけでは残されるので良いアレンジがあれば教えてください。	なおまえ	40
5	食パンの いろいろな食べ方をしりたい。	みえ	50
6	トーストにつける(あるいは乗せる)もので、バター・ジャム以外におススメのものはありますか。		60
7	食パンの美味しい食べ方	笑い袋	70

○パンといっしょに何たべてる??

1	パンの時のおかずがなかなかレパートリーが増えません。	美紀	30
2	パン食ばかりで栄養に欠けているので、パンに何か一品足して美味しく、少しでもバランスよくする方法があれば。	チョコクロ	30
3	パンの時はみんなどんな調理をして、どんなメニューで食べてるのを知りたいです。	ぶりんぷりん	40
4	パン食の朝ごはんなのですが、サンドイッチが多いです。変わった具材を教えてください。	SAM	40
5	パン食ですがおかずの種類を増やしたい。ワンパターンではないが 同じような物になりやすい。	すみれ	60

○他にもいろんなお悩みが・・・

No	聞いたみたいこと・困りごと	ペンネーム	年代
1	プレーンヨーグルトに何を入れて食べてますか？	綾まま	50
2	サンドイッチにつけるマヨネーズ、ケチャップの変わりになる 調味料はないでしょうか。	チョコビ49	50
3	コープの商品で、朝食によく使っているものは？	すまこ	30
4	コープの商品使って朝ごはん、昼ごはん、夜ご飯 時短して簡単に作れる1ヶ月分のメニュー教えてください 1ヶ月〇〇円でできますとか	りーたん	30
5	いくらぐらいお金をかけているか？	けいこ	40
6	1歳の子どもがいます。今は育休中なのですが仕事復帰すると、時間の余裕がないので1歳の子どもが自分で簡単に食べれるようなおかずを教えてください。(食べた後の食べこぼしの片付けも簡単なものでお願いします。アレルギーがあるのでパンは食べれません。)		30
7	起きたてでも食べやすい時短メニュー	T	50
8	ぼーっとしている保育園児を目覚めさせる元気メニューが知りたいです。いろいろ考えて作ってもなかなか食べなくて困っています	ままママ	40

○こんな声も

1	ちゃんとしっかりおかずをつくらせているのかわかりたいです	なし	40
2	テレビで出てくるような朝ご飯作ってますか？	まっくろくろすけ	40
3	テレビドラマでみる様な、朝ご飯を、朝から作ってる人がどれくらいいるのか、気になります	サッチ	40
4	洗い物を減らすコツ。作る順番。	みどりママ	20
5	洗い物を増やさずに、出来る朝ご飯を教えてください。	ゆいママ	30
6	洗い物が多いので子供を送った後の片付けにうんざりします。	るーなん。	40
7	ごはんを前日多めに炊いたのに食べられている	匿名	30
8	5人家族の内、一人だけ朝からPC向かってネット時間、一緒に食卓に着かない人がいます。できるだけ暖かいまま、パンならトーストして、ご飯なら盛り立てホカホカの食べさせたいのですが…「一緒にどうですか」と声をかけても「まだいらぬ」との返事。本人は心ゆくまでネットを見てから食卓につき、こちらが手が空いたときでも忙しいときでも区別なく、他の皆が食べ終わったテーブルを見まわし「何かないの？」と聞いてきます。慌たしい時は丁寧な対応ができません 食器や、それに敷くものなどで、保温機能のあるもの(ランチョンマット?)などありますでしょうか	ナカムラ	40
9	家族にも手伝ってもらう方法。	やおのぶ	60
10	なかなか家族揃って食べることが出来ない。自分勝手に朝寝坊してる娘や夫の行動を変えさせるには、どうしたら良いのでしょうか。	TE	40
11	ごみ出しの時の格好は？	なべっ子	50
12	前の晩に用意できたら助かるなあ〜。誰か教えてえ〜。	夜光ちゆう	50