

朝食が大切な  
3つの理由

体温を上昇させ、脳や体が活性化して体調がととのいます。  
脳にエネルギーが補給され、イライラや集中力の低下などを改善します。  
規則正しい食事のリズムが、正しい生活リズムをつくります。

## 食欲の秋! ごはんがおいしくなるおかず

ごはん 大根の味噌汁  
黒豆(市販) 鮭の味噌焼き



材料(2人分)

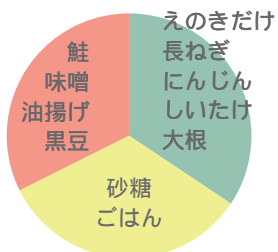
鮭(切身)...140g、酒...小さじ2、えのきだけ...80g、長ねぎ...30g、にんじん...20g、しいたけ...2枚、A[味噌...25g、酒...大さじ1、砂糖...小さじ2、しょうゆ...少々]

作り方

1. 鮭はひと口大にそぎ切りにして、酒をふる。
2. えのきだけは石づきを取り、半分に切ってほぐす。長ねぎは斜め薄切りに、にんじんは5mmの短冊切りに、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
3. アルミ箔に1、2をのせ、合わせたAをかけて包む。予熱したオーブントースターで8~10分焼く。

[1人分熱量/630kcal たんぱく質/25.6g 脂質/13.4g  
糖質/91.2g 食物繊維/6.2g カルシウム/130mg 塩分/3.2g]

この朝ごはんメニューは、  
下記のように赤:黄:緑に  
食品が分類されます。



この朝ごはんメニューで、  
下記の分の  
食事が摂取できます。

