

## 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。

## 忙しい師走。 作るのも、食べるのもスピーディーに

### かぼちゃとベーコンのレンジ蒸し りんご チーズおむすび かんたん味噌汁



### かんたん味噌汁

材料(2人分)

焼き味噌玉...2個(味噌20g、かつお節1.5g)、麩(小)  
...4g、カットわかめ...2g、長ねぎ...10g、熱湯...1と1/2  
カップ

作り方

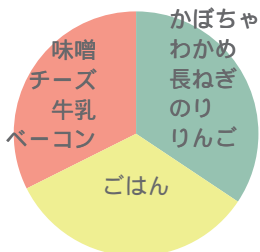
- 1.焼き味噌玉を作る。味噌、かつお節を混ぜ合わせ、2個に丸め、フォークに刺して回しながら火でこんがり焦がす(オーブントースターで返しながら焦がしてもよい)。
- 2.お椀に1、麩、カットわかめ、刻んだ長ねぎを入れ、熱湯を注ぐ。

[1人分熱量 / 610kcal たんぱく質 / 16.6g 脂質 / 13.3g  
糖質 / 105.4g 食物繊維 / 6.8g カルシウム / 195mg 塩分 / 2.8g]



焼き味噌玉は、作りおきして冷蔵保存しておく  
と忙しい朝にすぐ使えるので便利です。冷蔵  
保存で約1ヵ月もちます

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。

