

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。



卵で春らしく。朝食をたべよう!

キャベツのかんたんキッシュ風
ミニトマトとマッシュルームのサラダ
バターロール 紅茶

キャベツのかんたんキッシュ風 材料(2人分)

新じゃがいも...小1個、春キャベツ...80g、ハム...2枚、カマンベールチーズ...25g、A[生クリーム...100g、卵(Lサイズ)...1個、塩...小さじ1/4、こしょう...適量]

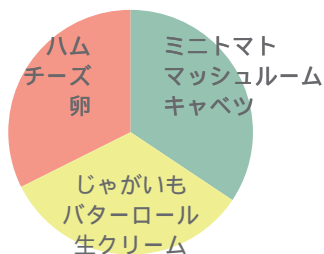
作り方(約15分)

- 1.じゃがいもは皮をむき、5mmの厚さのいちょう切りにし、耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。
- 2.キャベツはざく切りに、ハムはせん切りにする。カマンベールチーズは4切りに切る。
- 3.合わせたAでキャベツ、ハムを和える。
- 4.耐熱容器に1を入れ、上に3、カマンベールチーズをのせてオーブントースターで6~7分焼く。

[1人分熱量 / 689kcal たんぱく質 / 21.1g 脂質 / 38.4g 糖質 / 60.3g 食物繊維 / 4.7g カルシウム / 175mg 塩分 / 3.0g]

生クリームの半量を牛乳に代えるとさっぱりとしたおいしさです。

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。

