

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。

「常備菜」を上手に活用しよう!

常備菜とは、作りおきして冷蔵庫などに常備しておくよ
うな、毎日の料理を助けるおかずのことをいいます。



うどの皮のきんぴら
セロリのレモン漬け
あじの干物 ごはん
新たまねぎといんげんのみそ汁

うどの皮のきんぴら

材料(うどの皮1本分)

うどの皮(1本分)...160g、酢、水...各適量、A[みりん...小さじ2、しょうゆ...小さじ4]、サラダ油...小さじ2、い
りごま(白)...少々

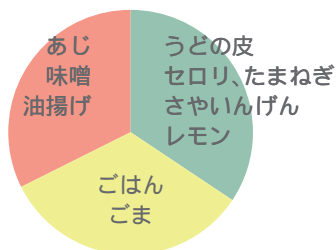
作り方(約10分)

- 1.うどの皮は細いせん切りにして酢水につけ、水けをきる。
- 2.鍋に油を熱し、1を炒め、Aを加えてからめるように炒め、ごまをふる。

ひじきの炒め煮も常備菜としておすすめです。

[1人分熱量 / 561kcal たんぱく質 / 23.6g 脂質 / 11.4g 糖質 / 83.1g 食物繊維 / 3.8g カルシウム / 107mg 塩分 / 3.8g]

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。

