

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。



さわやかな朝にしましょう

じゃがいものスープ
鮭のソテーレモン風味
グリーンサラダ
トースト

じゃがいものスープ

材料(2人分)

じゃがいも...100g、たまねぎ...50g、A[水...1/2カップ、固形
スープ...1/2個]、B[牛乳...1/2カップ、ヨーグルト...100g]、
塩・こしょう...各少々、バター...小さじ1、ブチトマト...4個

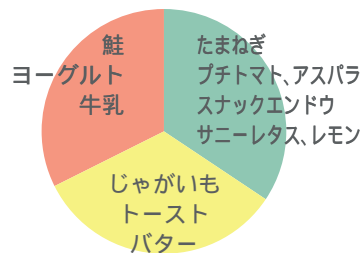
作り方(約10分)

- 1.じゃがいもは薄いいちょう切りに、たまねぎは半分に切って
から薄切りにする。
- 2.鍋にバターを溶かし、たまねぎを透き通るまで炒め、じゃがい
も、Aをいれてやわらかく煮る。Bを加えて弱火であたため、塩、
こしょうで味をととのえる。
- 3.4等分に切ったブチトマトを加える。

ヨーグルトは煮立ると分離するので、あたためるときは弱火にしてください。

[1人分熱量 / 678kcal たんぱく質 / 30.1g 脂質 / 30.9g 糖質 / 63.3g
食物繊維 / 5.4g カルシウム / 199mg 塩分 / 3.1g]

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
食事量が摂取できます。

