

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。



具だくさんトーストで栄養満点

具だくさんトースト
ほたてとアボカドのサラダ
野菜ジュース

具だくさんトースト

材料(2人分)

食パン(4枚切り)...2枚、マーガリン...適量、ピーマン...小1個、
トマト...1/2個、ハム...2枚、ミックスチーズ...50g、A[かつお節
...5g、しょうゆ...小さじ1と1/2]

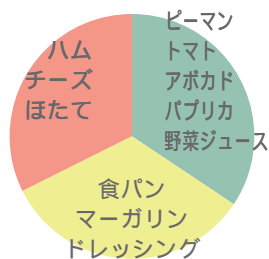
かつお節は小袋の上から少しもんで細かくするとよいです。

作り方(約10分)

- 1.食パンにマーガリンを塗り、上に合わせたA、ミックスチーズをちらす。
- 2.ピーマン、トマトは薄切りにし、ハムは1cm幅に切る。
- 3.1に2をのせ、オーブントースターで焼く。

[1人分熱量 / 674kcal たんぱく質 / 25.9g 脂質 / 33.7g 糖質 / 63.7g
食物繊維 / 6.6g カルシウム / 220mg 塩分 / 3.4g]

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。

