

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。



秋の味覚を楽しもう！ (30分)

きのこごはん
なすの味噌汁
ねぎとチーズの卵焼き
にんじんともやしのごま和え

きのこごはん

材料(2人分)

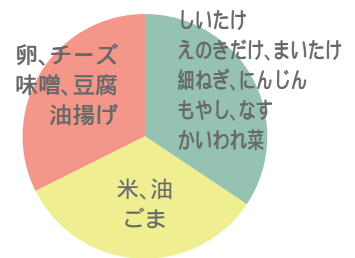
米...1と1/2カップ、しいたけ...1枚、えのきだけ...50g、まいたけ...20g、油揚げ...1/2枚、A[しょうゆ、酒...各小さじ1、水...310ml]

作り方(約10分)

- 1 米を研ぎ、炊飯器に入れる。
- 2.しいたけは石づきを取り、えのきは根元を切る。それぞれ食べやすい大きさに切る。まいたけはほぐす。
- 3 油揚げは油抜きをして、半分に切ってから細切りにする。
- 4 .1に2、3、合わせたAを入れて炊飯する(時間外)

[1人分熱量 / 672kcal たんぱく質 / 24.9g 脂質 / 18.0g 糖質 / 93.9g
食物繊維 / 6.0g カルシウム / 281mg 塩分 / 2.7g]

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。

