

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。



## いも類をおいしく食べる朝食(25分)

さといもの煮物  
鮭の塩焼き  
長いもの梅和え  
ごはん  
かぶの味噌汁

### さといもの煮物

材料(2人分)

さといも...300g、A[ みりん...小さじ1、しょうゆ...大さじ1/2、砂糖...  
小さじ1、だし汁...1/2カップ ]、すりごま(白)...少々

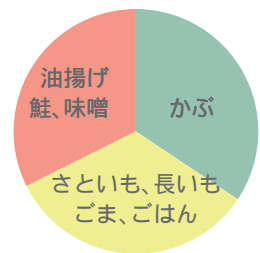
作り方(約10分)

1. さといもは皮つきのままよく洗い、ラップに包んで、電子レンジで3分30秒加熱する。あら熱が取れたら皮をむく。
2. 煮立てたAに1を入れ、中火で汁けを飛ばすように煮る。器に盛り、ごまをふる。

さといもは大きければ半分に切ってください。

[ 1人分熱量 / 703kcal たんぱく質 / 29.6g 脂質 / 13.0g 糖質 / 106.3g  
食物繊維 / 6.1g カルシウム / 136mg 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  
食事量が摂取できます。

