

# 元気な一日は朝食から！

## 朝食を食べると……

- ・眠っていた体も頭も元気に働き始めます
- ・心が穏やかになり、集中力もアップ！
- ・一日に必要な栄養量がとりやすくなります
- ・便秘の解消になります
- ・間食のとりすぎを防ぎ、肥満予防になります



☆\*..\*..\*..\*..\* ☆【パンキッシュ】 ☆\*..\*..\*..\*..\* ☆

### 材料（1人分）

|           |      |
|-----------|------|
| 食パン 6枚切り  | 1枚   |
| 卵         | 1個   |
| 牛乳        | 50ml |
| ミックスベジタブル | 70g  |
| ピザ用チーズ    | 25g  |
| 塩・こしょう    | 適宜   |



- ①食パンは角切りにし、耐熱容器に入れる。
- ②卵をといいて牛乳を加え、塩・こしょうしたら……①にかけ、ミックスベジタブル、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで色づくまで焼く。

# 忙しくてもきちんと朝食を食べたいですね。

## ☆°\*:.:.:.:\*°☆【卵のとろとろごはん】°☆°\*:.:.:.:\*°☆

### 材料（2人分）

|            |       |
|------------|-------|
| 卵          | 2個    |
| 水          | 100ml |
| めんつゆ（2倍濃縮） | 大さじ2  |
| みりん        | 小さじ2  |
| 薬味ねぎ       | 適宜    |



- ①卵をといて 水・めんつゆ・みりんを混ぜ合わせる。
- ②鍋に①を入れて弱火にかけ、周りから固まり始める卵をこそぎとるようにして混ぜていく。
- ③卵がとろとろの状態できたら火から下ろし、薬味ねぎを加えて少し蒸らして

## ☆°\*:.:.:.:\*°☆【なめたけとツナの炊き込みごはん】☆°\*:.:.:.:\*°☆

### 材料（4人分）

|          |     |
|----------|-----|
| 米        | 2合  |
| なめたけビン詰め | 1本  |
| 人参       | 60g |
| ツナ缶（油漬け） | 1缶  |



- ①米は洗って30分置く。
- ②人参はせん切りにする。
- ③炊飯器に分量の水を入れ、ツナ缶(油ごと)なめたけ・人参を入れて炊く。
- ④炊き上がったら混ぜてしばらく蒸らす。

**ひじきも加えたら栄養満点ですね**