

夕食をちょっと多めに作って 朝食もゲット!



ちょっと濃いめの味で
お弁当にも!



ちくわとピーマンの
炒め物

225kcal



作り置きでしんなり
食べやすくなりますよ

きゅうりとカニカマの
サラダ

135kcal



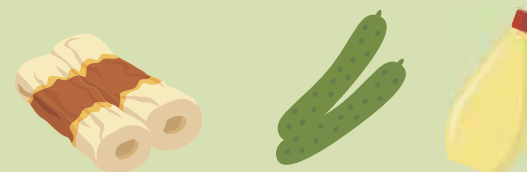
夕食をちょっと多めに作って朝食もゲット!

一人暮らしの方では、実家にお住まいの方より家事が多くなる傾向にありますね。
このしわ寄せが朝食欠食につながっている方も多いと思います。

常備菜を作り置きしておく、前日の夕食を少し多めに作り、朝食用にとっておくというアイディアはいかがですか？

余裕があるときに作り置きできるものを何種類か調理し、常備菜として蓋付きの容器に詰めて冷蔵庫に入れておけば、朝だけでなくいつでもすぐに食べることができます。

(1～2日のうちに食べ切りましょう)



ちくわとピーマンの炒め物

- ・ちくわ4本とピーマン2個を切ります。
- ・油少々で炒め、めんつゆ少々で調味。
- ・仕上げに炒りごまを振ります。

きゅうりとカニカマのサラダ

- ・きゅうり1/2本は太めの千切りに。
- ・カニカマ3本をほぐしておきます。
- ・マヨネーズ大さじ1で和えます。

※材料と栄養価は1回に作りやすい目安量です。