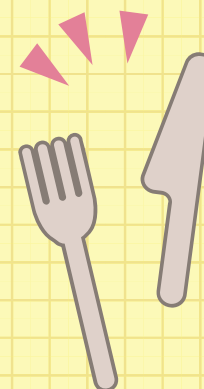


ワンプレート朝食で バランスの良い食事を！

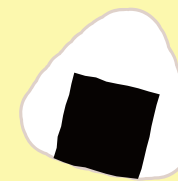


一人分の
栄養価

エネルギー	427kcal	炭水化物	33.9g
たんぱく質	18.3g	食物繊維総量	2.2g
脂質	24.1g	食塩相当量	2.0g



ワンプレート朝食で バランスの良い食事を!



主食・主菜・副菜が揃った食事は彩りが良く、見映えが良いですね。

このような食事には、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルのバランスの良さが伴っているのです。

写真のような、お気に入りの大きいお皿を準備しましょう。

主食・主菜・副菜をきれいに盛り付けていきます。

主食のパンの代わりにベーグルやおにぎりでも良いですね。

副菜にカットキャベツやコーン、いんげんを添えてもOK。

目にも体にも嬉しい朝食で、一日の良いスタートを!

