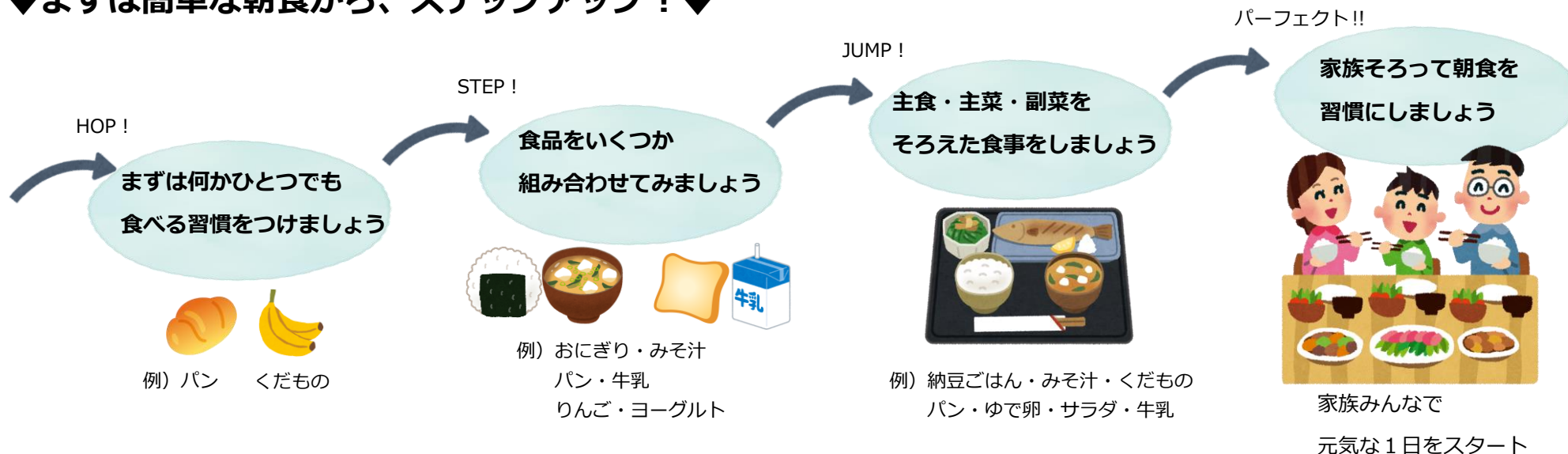


◆まずは簡単な朝食から、ステップアップ!◆



■ 朝食づくりのポイント

① 下ごしらえで朝は手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて準備。
あらかじめ材料を切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。
夕食の残りでも、もちろんOK!

② 調理しなくてよいものを用意

そのまま食べられるチーズやヨーグルト、果物、ミニトマト等を用意
しておけば時間も手間もかかりません。
かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリーなどの冷凍野菜を常備すると、
下処理なしで野菜を取り入れることができます。

③ パターンを決めて悩まない

あわただしい朝は、食べ慣れているものがおすすめ。
メニューをパターン化しておくとうれしくです。

■ 主食・主菜・副菜を基本に

副菜

野菜・きのこ・海藻
を使った料理

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
を使った料理



主食

ごはん・パン・めん類

もう1品

汁物または
乳製品やくだもの