

毎日朝ごはんを食べていますか？

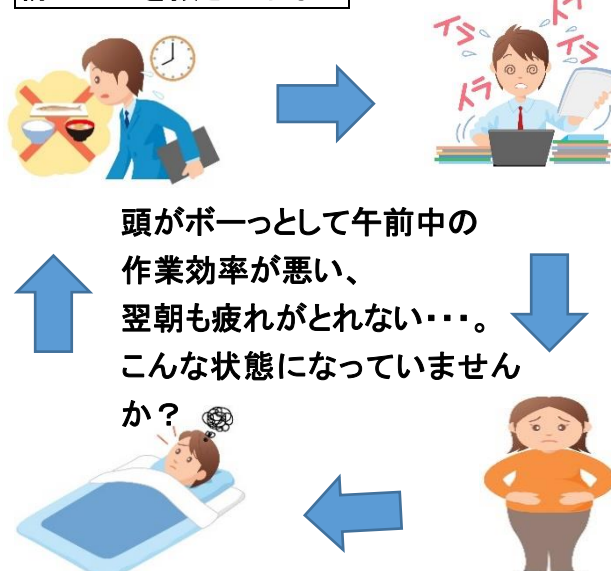


あなたはどちらのタイプにあてはまりますか？

毎日食べている人



朝ごはんを抜きがちの人



食事がワンパターンになりがち？？

調理法や食材をちょっと変えるだけで
バリエーション豊かになります。

たまご…… 卵焼き・スクランブルエッグ
温泉卵・目玉焼き
ゆでたまご

みそ汁…… 具材を変える
肉・ちくわ・とうふ
小松菜・人参・キノコ類
芋・切干大根



冷蔵庫にあるものを利用しましょう！



何を食えばいいの？？

まずは、手軽に食べられる
バナナ・ヨーグルト・おにぎり・
ドリンクタイプのゼリーなど
なにか1品でも食べてみましょう！
前日に用意する、好物を取り入れるなど
朝ごはんを楽しみにしましょう。



通勤時間が長い人や家でごはんを用意できない
人は、コンビニなど上手に利用するのもいいで
しょう。



空腹が続いた状態で昼ごはんをとると、体がエネルギーを余分に吸収し脂肪として
蓄えようとするので、食量は少なくともかえって太ってしまうこともあります。
また、空腹がつづくとお臭も強くなります。

朝ごはんを食べないと、困ったことばかり……



この機会に日々の生活を振り返り、できることから始めてみませんか？

朝食にいろいろなみそ汁を作ってみましょう！

みそ汁の具材はたっぷりと、3種類ぐらい入れると深みのある美味しいみそ汁になります。

朝用意するのが難しい場合は、夕飯を作る時に一緒に食材を用意しておくといでしょう。

鯖缶のみそ汁



《作り方》

材料(3人分)

鯖の水煮缶詰	1缶(150g)
キャベツ	2枚
玉ネギ	1/4個
にんじん	40g
水	400ml
みそ	大さじ1
おろし生姜	適量
だしの素	適量

1

鍋にスライスした玉ネギ・半月切りにんじん・分量の水を入れ沸騰させて、にんじんが柔らかくなるまで煮ます。

※根菜は水から煮ることで時間短縮になります。

2

鯖の水煮缶詰を汁ごと・おろし生姜・ザク切りしたキャベツを入れ、キャベツがしんなりするくらい煮ます。

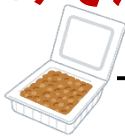
みそを溶かし入れだしの素で味をととのえます。

※鯖の水煮缶詰は塩分・うま味もあるので、だしの素はお好みで入れてください。

※にら・せり・春菊など香りのある野菜もおすすめです。

キムチを入れると一味変わります。

みそ汁の具のたし算

納豆  + わかめ + 長ネギ = 栄養満点みそ汁

納豆 + オクラ  + 玉ネギ = ねばねばみそ汁

もやし + にら + すりごま + ゴマ油 = 味噌ラーメン風みそ汁

じゃがいも + アスパラ  + 玉ネギ + バター = 北海道風みそ汁

トマト  + ズッキーニ + ベーコン + オリーブオイル = 洋風みそ汁

マッシュルーム  + ソーセージ + 小口ネギ = お子様みそ汁

小松菜 + にんじん + しらす = カルシウムたっぷりみそ汁

※赤文字の調味料は風味づけになり美味しさが増します。



みそをブイヨンに変更。また、みそ汁に牛乳を加えると洋風に変身。
食べるスープ感覚で好きな具材をたっぷり入れて作りましょう。

