

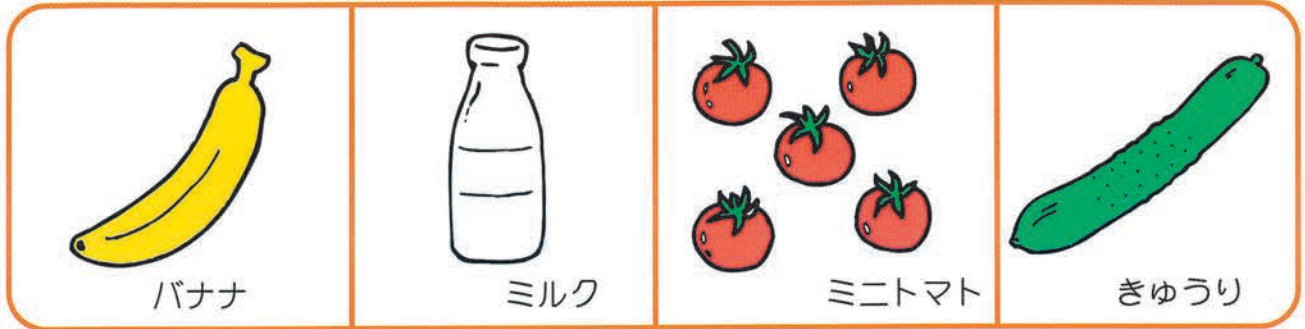
# まず朝食をとろう

## Step I

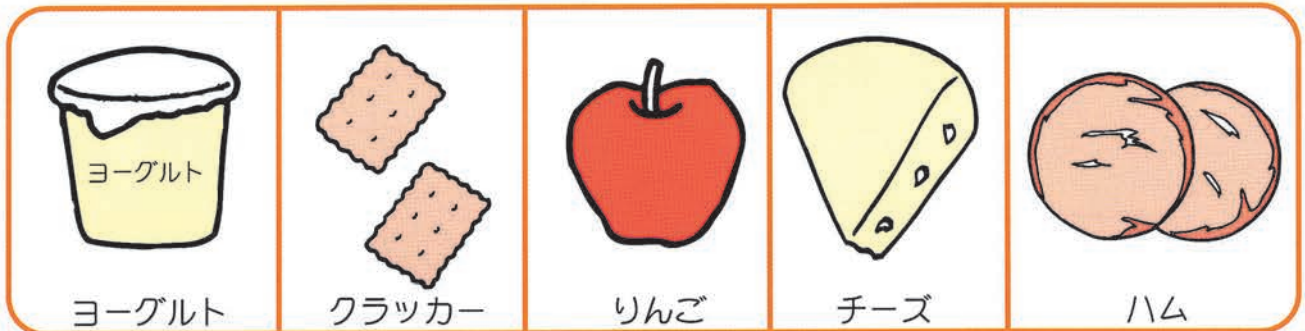
とにかく口に何か入れよう

—食べるまで1分間—

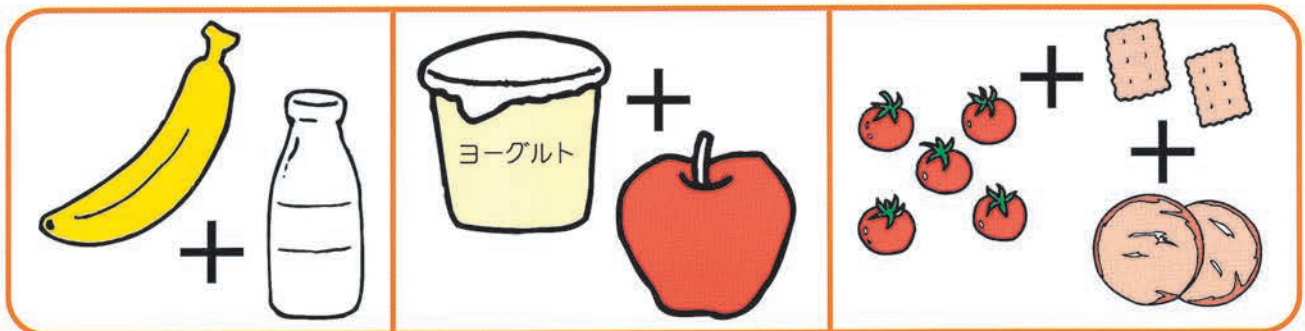
- そのままガブリとかじれる果物や野菜、牛乳なら実行しやすいでしょう。寝る前に「明日の朝はアレ」と決めておくと、寝ぼけまなこでも『ガブリ』といけちゃう。



- 少しずつ種類を増やしていこう。



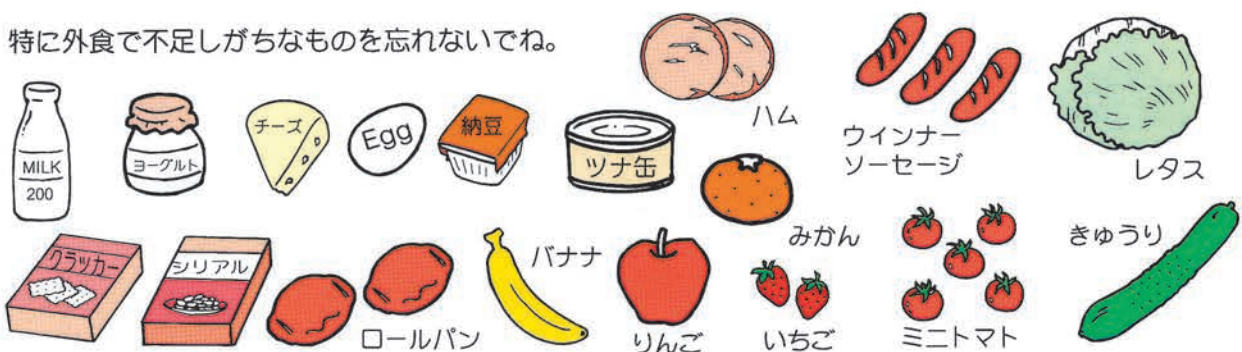
- 組み合わせればもっとGOOD！



- 買い物上手、ストック上手になろう。

近所のスーパーやコンビニは要チェック。調理があまり必要ない食品を買い置きしておくこと。でも、インスタント食品などに片寄ってはdanger.なるべく素材の形で買うのがbetter.

特に外食で不足しがちなものを忘れないでね。



# まず朝食をとろう

## Step II

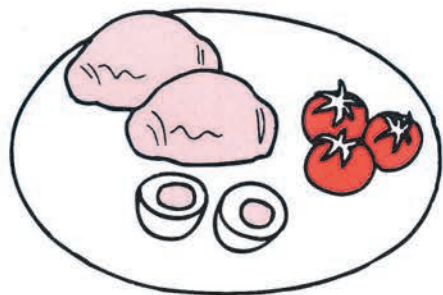
組み合わせ上手になろう

—食べるまで5分間—

・基本的な組み合わせをマスターすれば、あなたはもう朝食の達人。

最初は、穀類・卵・野菜の組み合わせで、Let's try!

### 例1

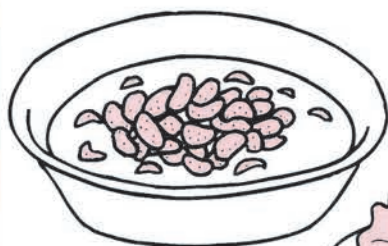


ロールパン+ゆで卵+トマト



ロールパン+ゆで卵と野菜類  
+バナナヨーグルト+飲み物

### 例2



シリアルとミルク+ゆで卵とレタス



いちご入りシリアルとミルク+ゆで卵と  
野菜類+飲み物

・基本パターンの中から上手に組み合わせれば、バラエティー豊かで、栄養素も豊富な朝食になります。

ごはん  
 シリアル  
 めん  
 パン  
 など

+

卵  
 ハム  
 チーズ  
 干物  
 など

+

きゅうり  
 トマト  
 レタス  
 りんご  
 みかん  
 バナナ  
 など

〈力や熱になる〉

〈血液・筋肉・骨になる〉

〈体の調子を整える〉

# まず朝食をとろう

## Step III

### Hot Menuに挑戦

### —食べるまで10分間—

・基本パターン(P.8)をマスターしたあなた。Hot Menuを加えると、充実感はグッとUpするはずです。



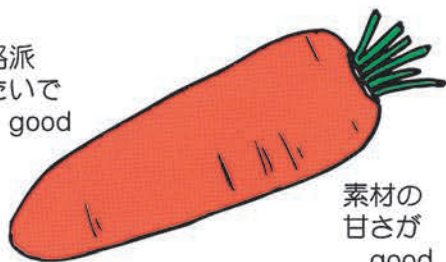
さっぱり、  
すっきりで  
good.

ブロッコリーのからし和え  
ゆでたブロッコリーを  
めんつゆと練りがらして  
和える。マヨネーズで食べる  
より、ずっと低エネルギー。



手作り  
感覚で  
good.

本格派  
みたいで  
good



素材の  
甘さが  
good.



豆腐のみそ汁

豆腐は さいの目に切る。  
なべにお碗一杯分の水を入れて  
火にかけ、豆腐と乾燥ワカメを  
煮たら、インスタントみそ汁を  
加えて、溶きのばす。

にんじんのごま煮

ゆでたにんじん、すりごま、  
めんつゆを小なべに入れて  
煮る。  
レンジなら、耐熱容器に入  
れて、1分チン!でOK.

にんじんのミルク煮

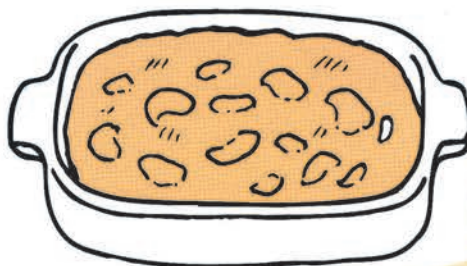
ゆでたにんじん、牛乳、こしょうを  
加えて煮るだけ。



チーズこんがりで  
good.

ピザトースト

玉ねぎ トマト ピーマンは  
スライスしてパンにのせ、  
とろけるチーズをのせたら、  
オーブントースターで5分位  
焼く。  
ピザソースかトマトケチャップ  
をぬってもよい。



リッチな気分で  
good.

シーフードのシチュー焼き  
冷凍シーフードミックス1/4袋は  
熱湯をかけてざるに上げる。  
耐熱容器に移して、レトルト  
シチューをかけ、オーブントー  
スターで7~8分焼く。