

# 昨晚の残り物を利用して

夕食の料理を少しずつ、明日の朝食用にとっておく。朝は、ごはんを盛りみそ汁を温める。忙しい朝も、バランスのよい献立になります。

献立

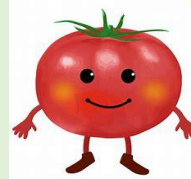
ごはん

のり

照り焼きチキン

エビ入り野菜炒め

具沢山みそ汁（トマト入り）など



# 昨晚の残り物を利用して

夕食の料理を少しずつ、明日の朝食用にとっておく。朝はごはんを盛りみそ汁を温め、卵焼きを作ります。忙しい朝も、バランスのよい献立になります。いろいろ食べれるとテンションがあがります。

献立

ごはん

牛肉と野菜の煮物

卵焼き

なすとアスパラガスの炒め物

トマトと卵のみそ汁

季節の果物 など

