

忙しい朝に！ 簡単朝食作りのコツ！

① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり茹でたりして、翌朝の手間を省きましょう。ご飯を1食分ずつ冷凍保存しておくのもオススメです。

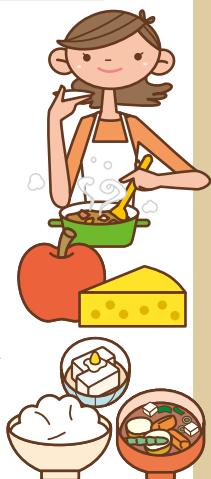
② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

③ パターンを決めて、悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。

一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



出典：農林水産省ホームページ 朝食の工夫3か条より（一部改変）

朝食を作る時間がない方へ

① コンビニ・スーパーの利用

STEP 1 プラス1品を意識しよう！

例えば…

おにぎり + サラダ
パン ヨーグルト
カットフルーツ

プラス1品！

STEP 2 主食、主菜、副菜をそろえるように意識しよう！

主食

おにぎり

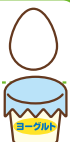
サンドウィッチ



主菜

ゆで卵

ヨーグルト



副菜

具沢山のカップみそ汁

野菜ジュース



② 外食の利用

単品メニューではなく、定食メニューを選ぼう！



ぎふ食と健康応援店には、朝食メニューを提供するお店もあるよ！



ぎふ食育キャラクター
ぎふまいーん