



朝食を食べて元気な1日を!

1日を元気にスタートさせるためには、朝食を食べることが大切です。
朝食の作り方、食べ方を一工夫して、忙しい朝もしっかり食べましょう!

生活リズムの形成

体温を上昇させて、体を目覚めさせてくれます。

朝食のはたらき

栄養素の摂取

昼食、夕食では摂りきれない栄養素を摂取することができます。

午前の活動力の源

脳にエネルギーが送られ、仕事や勉強の効率を上げてくれます。

おすすめ
レシピ!

アスパラの卵炒め

1人あたり エネルギー 124kcal / 食塩相当量 0.5g



材料

(2人分)

アスパラガス	100g
卵	2個
生しいたけ	2枚
バター	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

- 1 アスパラガスは根元を少し切り落とし、食べやすいサイズに切り分ける。生しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- 2 卵は溶いて塩・こしょうで調味し、半量のバターでさっと炒めて取り出す。
- 3 残りのバターでアスパラガス、生しいたけを炒め、塩・こしょうで調味し、卵を戻して軽く炒め合わせる。

出典:まめなかな通信

ポイント

忙しい朝にピッタリの時短料理。
彩りもよく、バターの香りが食欲をそそります!

ホームページ

携帯サイトはこちら →



岐阜県 ぎふ食と健康応援店

検索