

ステップ1
主食を選ぼう

ステップ2
たんぱく質を選ぼう

ステップ3
野菜/海藻/果物を選ぼう

主食【炭水化物】
ご飯、パン、麺



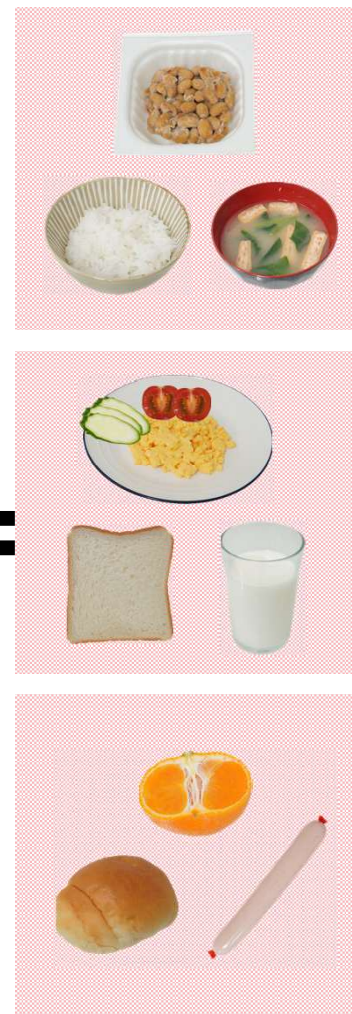
主菜【たんぱく質】
卵、乳製品、魚、肉、大豆製品



副菜【ビタミン】
野菜、海藻、果物など



組み合わせ例





みんなでもぐもぐ朝ごはん(ワンプレートバージョン)

マグカップリゾット

(材料)



(作り方)

ご飯に牛乳・卵、コンソメひとつまみ、溶けるチーズを入れて混ぜる。
600w1分30秒レンジでチンする。



フライパンだけでフレンチトースト

(材料)



(作り方)

フライパンに卵、牛乳、砂糖(小さじ1)を入れてかき混ぜる。
食パンを食べやすい大きさにカットして卵液に付ける。
卵液が1/3程度になったらひっくり返して反対側にも卵液を染み込ませたら、火を付けて焼く。



納豆とほうれん草のネバネバ丼

(材料)



(作り方)

納豆とレンジした冷凍ほうれん草を混ぜ、ごはんの上にのせる。



ハムチーズトースト

(材料)



(作り方)

食パンにハムと溶けるチーズをのせてトースターでチンする。
※ピザ風にした時はケチャップをパンに塗る。

