

元気なお母さんには 朝のエネルギー補給が必要



みんなで食べればいいこといっぱい 一緒に食べよう 朝ごはん

お母さんの毎日はいつも大忙し！

料理に洗濯、掃除に子育て、子どもの送迎にお仕事などやることいっぱい。

朝の忙しい時間、子どものことが最優先で自分のことは後回しになっていませんか？

そんな頑張り屋のお母さんには“朝のエネルギー補給”が欠かせません。

それだけではありません！

朝ごはんを食べると良いことがいっぱい！

朝ごはんを
食べる

体温が上がり
基礎代謝量がアップ

肥満防止

腸の便を押し出し
お通じが良くなる

便秘解消

白菜と大根の和え物

- ・白菜 150g
- ・かつおぶし 1袋
- ・白ゴマ 適量
- ・大根 100g
- ・ポン酢 大さじ2

白菜、大根を千切りにしてかつお節とポン酢で味付けする。
最後に白ゴマを適量いれたら完成！
ごま油を加えると風味がUPします！
残ってしまったときはマヨネーズを加えると
コールスローサラダ風に変身します。



#和食にも洋食にも合う

