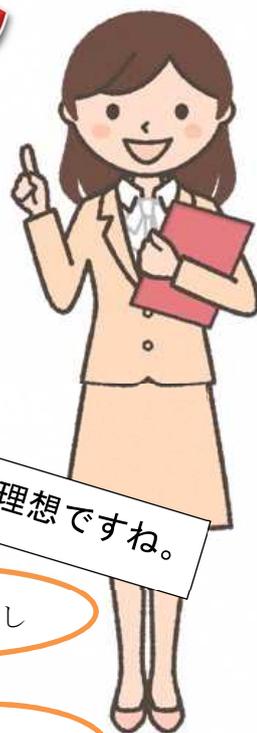


キレイな女性は朝ごはん

学業・仕事・恋愛・家庭と充実した毎日過ごす
 キレイな女性の秘訣は「朝ごはん」！
 朝ごはんを食べることで生活のリズムが整い、
 便秘も改善され、その結果、肌の調子も良くなり良いことづくし！



今から毎朝きちんと食べる習慣を身につけて
 キレイな女性を目指しましょう！



こんな朝ごはん、理想ですね。

しかし、いきなり”こんな朝ごはん”を作るのはハードルが高すぎる……。
 まずは、できることから始めてみましょう。

たまねぎ は や にんじん 小小さく切ってレンジでチン！

葉もの野菜 やきのこ類 は 湯がいてしっかりとしぼる！

下処理をきちんとすれば
 具材のレパートリーは無限大！
 お弁当と持って行けば、温かい
 おかずがもう1品(*^-^*)

すぐ始められる！
 入れて混ぜるだけ！
 時短でみそ汁
「みそ玉」の作り方

▼ 材料

- ・みそ カレースプーン1杯
- ・粉末だし ティースプーン1杯
- ・乾燥わかめ 少々
- ・とろろ昆布 お好み

▽作り方
 材料をすべてラップに包んで出来上がり！
 食べるときは器にみそ玉を入れてお湯を注ぐだけ！

手軽に買って便利な即席みそ汁も良いけれど、家でもそれが作れちゃう！！

これなら時間のない朝でも食べられる！

ラップの口を輪ゴムやテープなどでしっかり止め、タッパーなどに入れておけば約1ヶ月も冷凍保存可能

