

一週間分の朝食レシピ提案します！

一日の元気の源「朝ごはん」。

その大切な食事が“菓子パンだけ”“シリアルだけ”、“飲み物だけ”では寂しすぎませんか？

100均の食材もコンビニ食材も少しの工夫を加えればバリエーションに富んだ朝食に変身します！！

— 1週間分の材料 —

ごはん 食パン（6枚切り）
卵 ウィナー スライスチーズ 納豆 豆腐
サラダチキン 焼き鳥缶 鮭フレーク
カット野菜（キャベツ千切りタイプ・レタスマックスタイプ）
粉末トマトスープ きんぴらごぼう（コンビニ総菜）
※調味料は含まない

材料はこれだけ！
これで毎日違う朝食を
食べられる(*^-^*)

作り方は裏面へ
GO！！

月 食パン 目玉焼き
野菜スープ



火 ごはん 温泉卵
きんぴら みそ汁



水 トマトスーププリゾット
チキンのボリュームサラダ



木 きんぴらトースト
卵スープ



金 焼き鳥どんぶり
豆腐チーズ焼



コンビニ食材も上手に活用！
1品にしたり組み合わせたりと
アレンジ色々。
100円ショップにも食品が
いっぱい！
ひとり暮らしにはちょうど良い
小さめサイズの調味料が豊富に
あります。
調味料が増えると料理に
幅がでますよ！

土 納豆トースト
サラダチキンの
チーズ焼



お休みの日で時間のある日は
ちょっと豪華な朝食を
作ってみては？
ちらし寿司なら
SNS映えも狙えるはず



日 サラダ風ちらし寿司
みそ汁



一日を元気に過ごすために朝食は欠かせません。
ごはんやパンなどの主食は“脳を動かすエネルギー源”になります。
肉や魚、卵、大豆製品は“血や筋肉を作り”、
サラダやお汁、果物は“体の調子を整えます”。
せっかく食べるならバランス良く食べて健康な体で毎日を過ごしましょう。

