

簡単！朝ごはんレシピ

◆朝ごはんを食べるとこんなに良いこと♪



勉強の集中力アップ



元気に動ける、体力アップ



便通が良くなり、
腸や肌がきれいになる

◆朝ごはんを食べるために大切なこと

- ✓ 早起きをして朝の時間にゆとりをもつ
- ✓ すっきり起きるために夜ふかしはせず早めに寝る
- ✓ 朝お腹を空かせるために、寝る直前の夕食やお菓子はひかえる

おにぎらず



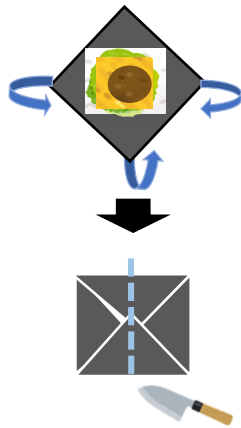
《準備するもの》

- ごはん
- のり（正方形のもの）
- 好きな具（ウインナー、目玉焼き、キャベツなど）
- 味付け用の調味料（塩、マヨネーズなど）



《作り方》

- ①のりの中央にごはんをのせ、その上に好きな具と味付け用の調味料をのせる。
- ②①の上にさらにごはんをのせる。
- ③のりの4つの角を中心に向けて折り、包む。
- ③包丁で半分に切る。
（ラップで包んで切ると切りやすいです）



ピザトースト



《準備するもの》

- 食パン
- 好きな具（ハム、目玉焼き、キャベツ、玉ねぎなど）
- チーズ
- 味付け用の調味料（マヨネーズ、ケチャップなど）

《作り方》

- ①食パンの上に、好きな具とチーズ、味付け用の調味料をのせる。
- ②トースターで軽く焼いてできあがり。

野菜にコンビニの千切りキャベツを使うと、切らずに使えるのでおすすめです！