管理栄養士お勧めレシピ。5 分で完成！しっかり朝食♪

朝食は 1 日の活動の源といわれています。朝食はしっかりと食べていますか？「時間がないからパンだけ」「ごはんにふりかけだけ」ってことはないですか？少しでも朝食をしっかり食べていただくために。5 分で簡単に調理できる。「バランスしっかり朝食レシピ」の紹介です。

マグカップ de キッシュ風

エネルギー284 ㎉、蛋白 15g
塩分 1.5g、カルシウム 100mg

①マグカップにクッキング
ペーパーを適当に入れます。

②食パン→ほうれん草→コーン
→ベーコン→卵液の順に入れます。

③ ②にチーズをのせます。

④600wの電子レンジで
2分チンする。

マグカップ de リゾット

エネルギー385 ㎉、蛋白 12g
塩分 1.0g、カルシウム 188mg

①材料を半分にして
マグカップに順に
入れます。

ごはん
↓
ほうれん草
↓
コーン
↓
ベーコン
↓
とろけるチーズ
↓
シチューの素

② ①と同様に残りの
材料を順番に入れます。

③ ②に牛乳を
注ぎます。

④600wの電子レンジで
2分チンでできあがり♪