



からだが目覚める 理想的な朝ごはん



糖質 + たんぱく質 + 良質な油脂

食べたものが
細胞に行き渡る

「ごはん+焼き魚」 「ツナサンド+牛乳」

糖質だけでは、血糖値が急激に上がってしまう。
糖質の主食にたんぱく質を組み合わせ、
体内時計をリセット！からだへの負担も少ない。



ステップ1 「しらす丼」



ステップ2 「さんまのすり身汁」



ステップ3 「サバ缶レシピ」



しょうゆの代わりにみそを入れて
みそ味にしたり、キムチを入れて
キムチ風味にしてもおいしいよ！

ステップ1 簡単！おこのみ丼

調理時間
5分

ごはんの上にといろいろと好きな具材を乗せよう！



<たんぱく質のおすすめ食材>

しらす、ツナ、鮭フレーク、卵、温泉卵、納豆

<プラスするおすすめ食材>

めかぶ、のり、かつおぶし、ネギ、ごま



ステップ2 さんまのすりみ汁(しょうゆ味)

調理時間
15分

【材料】2人分

さんまのすり身 1/2 袋
大根 1/10 本
長ねぎ 1/4 本
絹ごし豆腐 1/6 丁
水 300ml
顆粒だし 少々
しょうゆ 小さじ1
塩 少々

- 1 豆腐は食べやすい大きさに切る。大根はいちょう切り、長ねぎは斜めうす切りにする。
- 2 鍋に水を入れ火にかけて大根を煮る。よく煮立ったら、すり身をスプーンで食べやすい大きさにすくい落とし入れる。すり身が浮き上がってきたら味つけをして、豆腐とねぎを加えたら出来上がり。



ステップ3 サバ缶レシピ

調理時間
15分

【材料】2人分

さばみそ煮缶 1/2 缶
キャベツ 1/8 玉
にんじん 1/6 本
ごま油 適量

- 1 キャベツをざく切り、にんじんを細切りにする。(市販のカット野菜でもOK)
- 2 フライパンにごま油をひき、キャベツとにんじんを炒める。
- 3 火が通ったら、さば缶を汁ごと入れる。さばをほぐしながら炒めたら出来上がり。

家にある野菜や余り野菜
でもいいです！

