

★朝食献立パターン★

献立の基本を知っていますか？
市販食品を使用した朝食献立例をご紹介します☆

***** 主食が“ご飯”の場合… *****

【主菜になる一品例】

納豆、豆腐、
卵料理(ゆで卵など)、
肉料理(ウインナーなど)、
魚料理(ツナ缶など)

時間にゆとりがある時に茹で野菜などの常備菜作っておくのも1つの手です♪11ページのレシピも参考にしてみてください☆
・簡単浅漬け

主菜



副菜



果物



主食



副菜



様々な食品を取り入れて、自分好みのご飯のおともを見つけてみませんか？5～7ページのレシピを参考にしてみてください☆

- ・とうもろこしごはん
- ・おいしそごはん
- ・ひじきと卵の二色丼

時間がない時は、インスタント食品を利用してもいいでしょう♪市販食品に豆腐や麩など加えてアレンジするのもいいですね♪13ページのレシピを参考にしてみてください☆

- ・ほっこりスープ