

電子レンジを有効活用♪スクランブルエッグも簡単に作れます。

10ページのレシピを参考にしてみてください☆

・American Breakfast

主菜



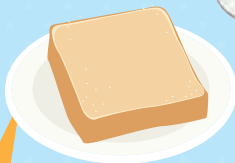
副菜



果物



主食



牛乳・乳製品



牛乳・乳製品は料理で使用する他、食後のデザートや間食など摂りやすい時に♪

副菜や主菜を組み合わせた
主食を作ると時短で便利♪

8～9ページのレシピを

参考にしてみてください☆

・高菜と小松菜の食パンピザ
・アレンジトースト

時間がない時は、牛乳に冷凍食材
などを加えてアレンジするのも
いいですね♪12ページのレシピ
を参考にしてみてください☆

・楽チンスープ

若者期食育推進ワーキング参加学生より

忙しい朝でも「これならできそう!」と考えたレシピ
です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物を取りそろえる
ために参考にしてみてね♪

