



～始めてみよう！

脳と体のスイッチを入れる朝ごはん～

大人の朝ごはんは、脳と体を目覚めさせる「エネルギーのスイッチ」です。

頭ではわかっているけれど、朝は忙しいからという理由で朝食欠食となる人。

市販品を上手に使って食べる習慣をつけていきましょう。

今回は市販品を使った簡単レシピをご紹介します。

焼きおにぎり茶漬け

【材料（1人分）】

冷凍焼きおにぎり	1個（75g）
鮭フレーク	5g
とろろ昆布	少々
お茶またはお湯	150ml程度

焼きおにぎりは常備しておくと便利！上にのせる具材はその日の気分で、変えてみましょう。



【作り方】

- ① 耐熱の器に焼きおにぎりを入れて、600wの電子レンジで指定されている時間で加熱します。
- ② ①の焼きおにぎりの上に、とろろ昆布と鮭フレークをのせて、お茶またはお湯をかけて出来上がりです。
※お茶は手軽なティーパックを使うといいでしょう。
※上にのせる具材はお好みで変えてOKです。

【1食分栄養価】 エネルギー:148kcal／たんぱく質:4.1g
脂質:0.5g／食塩相当量:0.8g