

朝ごはんを食べないと太るって本当！？

朝は忙しい、お腹が減っていない。または太りたくないから・・・などの理由で朝ごはんを抜いていませんか？
実は朝ごはんを食べないと太りやすくなってしまいます。

朝ごはんを食べないと

空腹時間が長くなる

体は脂肪を貯めやすくなる

太りやすい体になる！！

他にもこんなことが！

生活習慣病になりやすくなる

集中力の低下

疲れやすい

など



「朝起きて、お腹がすくサイクルを作ることが健康への一歩」

これから早寝を心がけよう

うまい！を朝から！
コツは早起き&日光浴

ふだんの夕食、食べすぎ注意

Let's TRY!

「10分以内で出来上がり！？コンロ不要の簡単レシピ」



短い時間で作れちゃう、マグカップ1つで簡単に作れるレシピです。
大きなマグカップを使って作ってみましょう！

※電子レンジで加熱しますので、容器が熱くなります。注意しましょう。



レンジdeバナナフレンチトースト

所要時間：約5分
難易度：★★★★☆

- 【材料】 マグカップ1つ分
- ・食パン 1枚（8枚切り）
 - ・バナナ 1/3本
 - ☆卵 1個
 - ☆牛乳 90cc
 - ・はちみつやジャム お好みで



【作り方】

- ①食パンは小さめに切っておく。バナナは輪切りにする。（食パンやバナナは手でちぎって入れてOK！）
- ②☆の材料をマグカップに入れてよく混ぜる。
- ③②に①を入れて、パンにしっかり☆をしみ込ませる。（1分程度）
- ④③に軽くラップをかけて、電子レンジ（600W）で1分半～2分ほど温める。
- ⑤☆が固まり、パンが膨らんだら完成。お好みではちみつやジャムをかける。

★牛乳は骨を作るカルシウムが豊富！

※1歳未満のお子様には、はちみつは与えないでください。

* 電子レンジによってワット数が違いますので、☆が固まるまで調整しましょう。
* バナナの他にチーズやレーズンを入れるのもおすすめです。

レンジdeスープパスタ

所要時間：約10分
難易度：★★☆☆☆

- 【材料】 マグカップ1つ分
- ・冷凍ブロッコリー 2～3房
 - ・ツナ缶 1/2缶
 - ・マカロニ 25g（約1/4カップ）（早ゆでタイプ）
 - ・水 200ml（1カップ）
 - ・顆粒コンソメ 小さじ1杯
 - ・塩 少々



【作り方】

- ①大きなマグカップに水、顆粒コンソメ、塩を入れてかき混ぜます。そこに、冷凍ブロッコリー、ツナ缶、マカロニ（早ゆでタイプ）を入れます。
- ②①を電子レンジ（600W）で3分30秒～4分加熱します。（ラップはしなくて大丈夫です。）

* 電子レンジによってワット数が違いますので、野菜やマカロニに火が通っているか確認してください。
* マカロニは早ゆでタイプ以外の場合、加熱時間の調節をしてください。
* ツナ缶の他に、ウインナーや魚肉ソーセージもおすすめです。

