

風

お粥



- ・ しらす
- ・ 目玉焼き
- ・ 紫たまねぎ
- ★ ・ キャバツ
- ・ ニンジン
- ・ みそ
リゾット

① 出汁 200g にスライスチーズ, みそ, 茶わん 1杯分の
ごはんを加えて煮る。

② ★ (季節にあった, 好みの) 野菜, 目玉焼き, しらすをのせる。

夜のうちに容器で出汁をとっておけば時短!!

栄養のかたよりなく, 血液サラサラ, 脂肪の吸収抑制
など, 多くの良い効果が期待できます。

また, シラスに含まれる DHA は朝摂取効率が
良いため, おすすめです! DHA は脳, 神経系の機能を高めてくれます。