



# 忙しい朝に！マグモグ朝ごはん



朝ごはんでは活力ある 1 日をスタート！



## ・エネルギー源の補給

朝はエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると脳や筋肉を動かすためのエネルギーが補給されて集中力や作業効率が高まって午前中から活動しやすくなります。

## ・体温上昇

朝ごはんを食べると体内の代謝が活発になり、体温がゆるやかに上昇します。体と心が活動モードに切り替わります。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
521	21.1	17.0	70.8	2.3

### マグカップで

【オムライス】エネルギー：456kcal 食塩相当量：1.3g

材料	分量（1人分）	作り方
ごはん	150g	①マグカップにごはん、ツナ缶、トマトケチャップを入れて平らにならす。
ツナ缶(油漬け)	1/2 缶	②チーズをのせて卵を割り入れて混ぜる。
トマトケチャップ	大さじ 1	③電子レンジ 500W で 2 分加熱(スープと同時に)
スライスチーズ	1/2 枚	④パセリをかけて完成！
卵	1 個	(卵が固まっていなければ 10 秒ずつ追加)
パセリ	適量	

### マグカップで

【コンソメ野菜スープ】エネルギー：45kcal 食塩相当量：0.9g

材料	分量（1人分）	作り方
ミックスベジタブル(冷凍)	50g	①マグカップにミックスベジタブル、水、顆粒コンソメを入れる。
水	150g	②電子レンジ 500W で 2 分加熱。(オムライスと同時に)
顆粒コンソメ	小さじ 1	③ブラックペッパーをかけて完成！
ブラックペッパー	適量	

### 【ポイント】

- 包丁も火も使いません 電子レンジと冷凍野菜の活用で簡単朝ごはん
- マグカップ 2 つで同時に調理 洗い物もマグカップだけ！
- 調理時間はたったの 10 分 忙しい朝でも大丈夫です

