

朝ごはんにはぴったりレシピ

2 朝ごはんを
食べよう



一番のおすすめは**米食**。

ごはんはゆっくりと消化吸収され、血糖値の上昇もゆるやかなため、脳にとっても良い影響をもたらします。

特に、栄養バランスに優れた卵かけごはンは、朝ごはんにはぴったりです。ぜひ作ってみてください。

出典：農林水産省HP「めざましごはんとは？」

ユニークなアレンジメニュー



納豆＋ミニトマト＋醤油

すべてを混ぜ合わせてご飯にかける。

トマトの酸味が合いますね。水っぽくなるとたまごの味を薄めてしまうので、ドライトマトや焼きトマトだと、よりおいしい気がします。納豆は間違いなく合います。



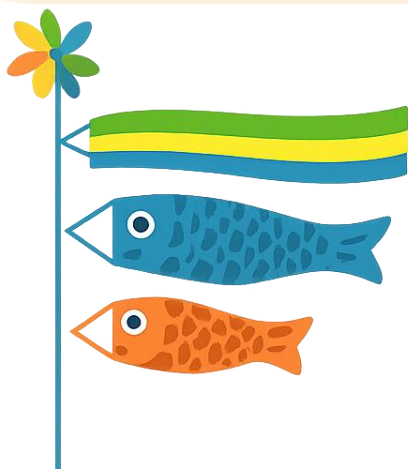
監修
(一社)日本たまごかけごはん研究所 代表
上野貴史さん



サバの水煮缶＋納豆＋めんつゆ

すべてを混ぜ合わせてご飯にかける。

サバの水煮缶とめんつゆの組み合わせは、ご飯にも合っておりおいしいですからね。たまごかけご飯にもぴったりです。



出典：農林水産省
webマガジンaff
2024年4月号
全文はこちらから→

