

祝入学! 手に入れる!! 充実キャンパスライフ

すべり知らずの

食べれば
つかみはOK!!

朝ごはん

朝ごはんのくせに **効果!**

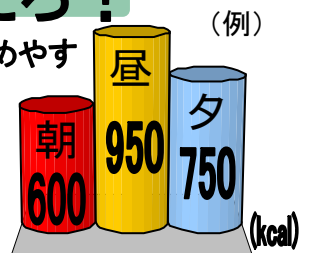
- 1日のエネルギー源(ブドウ糖)を
脳に送って**集中力UP!!**
- 集中力がUPすれば**試験や部活で
よい結果**をゲット!?
- 授業中におなかが**ならない!?**

ベストな量をおさえろ!

○男子学生、朝ごはんエネルギー量のめやす

600kcal

【日本人の食事摂取基準2015年版、
18~29歳、身体活動レベル低い場合】



料理ド初心者でも安心!

すべらないレシピ!

ドーン



“めだまもやし丼”

○作り方
洗ったもやしをレンジで2分半チンして水気
きってごはんON! たまごをわってしょう
ゆ、塩コショウなど、お好みの味付けでめ
しあがれ〜。

*約400Kcal【ごはん茶碗大盛1杯(約220g)で作った場合】

前髪と同じくらい

スマホをさわっているその君!

「包丁はさわったことがない」そんな君にも作れる
超簡単レシピがあるなんて…。



ASAGOCHAN

若い人 朝ごはん リーフレット

検索

