



朝食

Breakfast

— Bread and Rice —

朝だからこそ、きちんと食べる。
エネルギーチャージとデトックス!

パンとごはん

朝食抜きはダイエットの大敵。忙しくて時間がない朝でも、パンやごはんなどの炭水化物をきちんと摂って、腸の活動を促しましょう。不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルを補う食材と組み合わせるのがポイントです。

08

作り置きできるトマトペーストをトッピング。リコピンたっぷり!

トマトの オリーブオイルトースト



材料 (2人分)

食パン	2枚
トマト	1個
オリーブオイル	大さじ1
塩	ひとつまみ弱
パセリかバジル	

つくりかた

- ① トマトはヘタを取り除いて1cm角に切る。パセリかバジルの葉の部分をつまんで、みじん切りにしておく。
- ② ボウルに1のトマト、オリーブオイルを加えてスプーンでよく混ぜ、塩で調味。パセリかバジルを加える。
- ③ トーストした食パンに2をたっぷり乗せる。



09

オリーブオイルの香りが納豆の臭みだけを消して旨味アップ

納豆卵ごはん



材料(2人分)

ごはん	2膳
納豆	2パック
オリーブオイル	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
山芋	100g
オクラ	4本
卵黄	2個
白すりごま	少々

つくりかた

- ①山芋は皮をむいてビニール袋に入れ、袋の上から麺棒などでたたいて割っておく。オクラは塩ゆでにして小口切りにする。
- ②小さなボウルに納豆を入れて練り、1の山芋とオクラ、オリーブオイルを加えて全体を混ぜる。しょうゆで調味。
- ③器にごはんを盛り、2と卵黄を乗せる。白すりごまをふりかける。



10

消化が良くて胃に優しいから
二日酔いの朝にもおすすめです。

大根と油揚げの 具だくさんおかゆ



材料(2人分)

ごはん	2膳
大根	80g
鶏ガラスープ	400ml
パクチー	適量
オリーブオイル	小さじ2
塩	少々

つくりかた

- ①大根は短冊に切り、ネギは小口切りにしておく。
- ②鍋にごはん、大根を入れて鶏ガラスープを注ぎ、弱火でごはんが大根が柔らかくなるまで煮る。味見をして、足りなければ塩で調味。
- ③器に盛ってパクチーをちらし、オリーブオイルをまわしかける。

