

# いつものおかずに ひと手間 + フラス

◎忙しい、食欲がないという理由で、朝食を抜いてはいませんか？

朝食の定番おかずもひと手間加えるだけで、たくさんのバリエーションがあります。

## たまご編

定  
番  
の  
卵  
焼  
き

### ボリュームアップ

- ①卵+ツナ缶
- ②卵+ハム (ウィンナー・ベーコンなど)
- ③卵+冷凍ポテトでスペイン風オムレツ

### ビタミンアップ

- ①卵+野菜 (キャベツ・にんじん・トマト・きのこなど)
- ②卵+常備菜 (切干し大根・ひじきの煮物など)

### カルシウムアップ

- ①卵+しらす干し
- ②卵+小松菜・ほうれん草
- ③卵+チーズ
- ④卵+つくだ煮 (じゃこ・あさりなど)



# 納豆編



定  
番  
の  
納  
豆

## ボリュームアップ

- ①納豆＋ねぎ＋削り節＋卵
- ②納豆＋ねぎ＋削り節＋ツナ缶

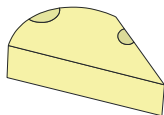
## ビタミンアップ

- ①納豆＋野菜(オクラ・大根おろし・きゅうりなど)
- ②納豆＋海藻やきのこ

## カルシウムアップ

- ①納豆＋しらす干し
- ②納豆＋小松菜・ほうれん草

# チーズ編



★カルシウム豊富なチーズ類は、多様な食材とも相性がよくコクが増します。

- ①チーズ ＋ 卵 (卵焼き・オムレツなど)
- ②チーズ ＋ 汁 (かき玉スープなど)
- ③チーズ ＋ パン(トースト・サンドイッチなど)
- ④チーズ ＋ 米 (おにぎり・チャーハンなど)