

朝ならいっぱい食べても太りにくい♪

## 朝ごはんはたんぱく質をプラス



肥満予防



イライラ解消



筋肉、体力アップ



集中力アップ



美肌、美髪

おすすめ ① まずはこれ1品で!



飲んでたんぱく質をプラス★



スープの素や  
インスタントコーヒーを牛乳で溶く



インスタントの  
卵スープ

おすすめ ② 火も包丁も使わない食品の活用 そのまま食べたり、飲んだりできる!

卵



魚



肉



大豆製品



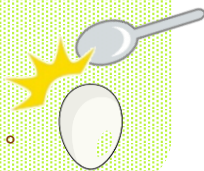
乳製品



おすすめ ③ 前日にゆで卵を準備 朝から火を使わずに食べられる!

スルッと殻むきできる裏ワザ!

茹でる前の卵のお尻を  
スプーンの腹で軽く  
ひび割れる程度に叩いておく。



パンにはさむ、  
のせる



サラダに入れる

味付け卵

ゆで卵 3個  
めんつゆ 50ml  
(2倍濃縮)



ゆで卵



空気をしっかり抜いて  
一晩漬ける

おすすめ ④ 朝、既成品をチンする

