＼おにぎりで１日を元気にスタート！／

お手軽朝ごはん

混ぜ込みおにぎり

…すべての材料を混ぜ込んで、握るだけ！

ちりめんじゃこ
刻みしば漬け
白ごま

枝豆
塩昆布
ごま油

揚げ玉
青のり
めんつゆ
ごま油

ごはんサンド

…材料を混ぜ合わせてのりに乗せ、折りたたむだけ！

鮭フレーク
ブロッコリー
冷凍コーン
スライスチーズ

ゆで卵
ブロッコリー
マヨネーズ

納豆
刻みネギ

めざまし朝ごはん！どこでも朝食・手軽に朝食

作成）福知山市福祉保健部　毎ベジ推進　チーム栄養士