

∖おにぎりで1日を元気にスタート!/

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











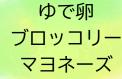


ごはんサンド

…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





















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

