



1月

第50回

新年あけましておめでとうございます。
希望にあふれる新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

～朝食の大切さ～

- ・寝ている間に消費したエネルギーを補充
- ・脳を活活化させ、身体を目覚めさせる
- ・朝食抜きは、肥満の元

- ・たんぱく質：卵、乳製品、肉、魚 … 体温を上げる
- ・炭水化物：ごはん、パン、麺類など … エネルギー源
- ・ビタミン・ミネラル：野菜、果物 … 体に取りこんだ栄養素をエネルギーに変える

朝食に手作りドレッシングのサラダはいかがでしょうか。


生野菜の上に、ゆで卵

| | | |
|--------|-----------|------|
| ドレッシング | 玉ねぎのすりおろし | 1/3個 |
| | マヨネーズ | 大3 |
| | オリーブオイル | 大2 |
| | 薄口しょうゆ | 大1 |
| | 酢 | 小2 |
| | レモン汁 | 小1 |

バランス良く、手軽に作れる朝食で
一日を元気に過ごしましょう！

寒さはまだまだ続きますので、あたたかくしてお過ごしください。
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

手作りドレッシング👑
皆様もぜひお試しください☆
美味しいですよ😊




ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL: 0944-74-1000
 HP: <http://noritomi.jp>
 〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5
 担当: 新開・金納