

問6.「我が家の定番!!」や、「朝はこのメニューでバッチリ!!」等がありましたら教えてください。

18 件の回答

↓

・納豆ご飯 or 卵かけご飯、牛乳(ミロ)、インスタント味噌汁、冷凍フルーツ盛り合わせ忙しくて本当に時間がない時は、納豆ご飯のみのときもあります。

・ホットサンド

・ピザトースト

・トーストにケチャップ塗って、サラダ(なかったらコーンとか)とツナとチーズを乗せてトースターで焼く。なんちゃってピザトースト。マグカップの中にご飯ケチャップミックスベジタブルとウインナーを切っ
て入れて混ぜて、上から溶き卵をかけてレンジにかけたらマグカップオムライス。

・納豆やヨーグルトで菌活しています

・たまごトースト

・卵焼き

・我が子はスパムおにぎりが好きです。朝から味噌汁用の野菜を切るのが面倒なので、何種類か野菜やきのこを切って冷凍しています。味噌汁にすりおろしのしょうがとにんにくを入れるようにしてから、風邪予防になっています。

・ひきわり納豆

・卵料理、具たくさん味噌汁、果物

・忙しい日はトースト(パン)とミロ、以上!

・困った時は納豆とご飯とチーズです

・目玉焼き

・卵ご飯とみそ汁

・具たくさん味噌汁

・トースト、塩おにぎり、ベーコン、目玉焼き