

朝ごはん、食べていますか？
 献立はマンネリ化していませんか？
 忙しくても無理なく、すぐに作れる平日の朝ごはん、と、
 ゆったり味わいたい休日の朝ごはんを紹介します。
 朝ごはんは1日の活力源。
 きちんとおいしく食べて、
 1日のいいスタートをきりましょう！

Weekday

平日の
 忙しい朝でも、
 すぐに作れる
 レシピ。



平日朝ごはん

休日朝ごはん

朝の脳はエネルギー不足。
 朝ごはんは栄養をチャージ！

脳の活動エネルギー源は主にブドウ糖（食事とった糖質が体内で分解されてできたもの）ですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵できず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー不足状態です。朝食を抜くと、さらに脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力が低下します。午前中なんとなくイライラしたり、作業がはかどらないのはそのせいかもしれません。朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

理想的な朝食は、「炭水化物（パンやごはんなど）+たんぱく質（肉や魚など）+ビタミン、ミネラル（野菜や海藻類など）」の栄養バランスがとれたごはんですが、忙しい朝に準備するのは大変。そこで、次ページからのレシピを参考に作ってみてください。さつとムリなく続けられるはず。時間がある休日の朝は、作るのも食べるのもじっくり楽しみたいものです。

Holiday

休日の
 ゆったりした朝時間。
 作って楽しい、
 食べておいしいレシピ。



ムラングシトロンと ナッツのマカロンと 泡立てエスプレッソ

今月は、卵白を使った、

タイプの違う2つのお菓子を紹介します。

ムラング（メレンゲ）シトロンは、

卵白を泡立てて、空気をたっぷり含ませたメレンゲを、

じっくりと水分をとばして焼き、羽根のように軽く仕上げます。

レモンの風味が香る、さわやかな味です。

淡い色合いに、口の中でふわっと溶ける軽さ。

甘味だけではない、メレンゲ菓子のおいしさに気づいたら、

味のわかる大人。になった証かもしれません。

ナッツのマカロンは、卵白を泡立てなくても作れるようにしました。

「ガリゴリッ」の歯ごたえのある味が、かんたんに楽しめます。



泡立てエスプレッソ

濃いめにいれたインスタント
コーヒーにひと手間加えて、
エスプレッソ風に。

作り方（2人分）

1 小さなボールに、インス
タントコーヒー小さじ2〜3
を入れ、熱湯100mlをそそ
ぐ。

2 小さな泡立器で軽く泡立
てる（やけどに注意）。表面が
ふわっと泡立ったら、半量す
つカップにそそぐ。好みで砂
糖を入れて飲む。



この軽さを
楽しんで！

