



朝ごはんにおすすめ!  
県産農畜産物を使った

# パパッとレシピ

## 牛肉しぐれ煮



ごはんへのせれば、  
しぐれ煮丼になるよ!



### 材料(5人分)

・牛肉(薄切り) …………… 300g

### 〈煮汁〉

・醤油 …………… 大さじ2

・砂糖 …………… 大さじ2

・みりん …………… 大さじ2

・酒 …………… 大さじ4

・しょうが …………… チューブ6cm

### 作り方

- ①牛肉を小さく切る。
- ②鍋に煮汁を全て入れ、煮立ったら牛肉をいれる
- ③煮汁がなくなるまで煮たら完成!

### 調理のポイント

③の工程で焦げないように注意



## 〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん

今回の疑問…朝ごはんを美味しく食べるためのコツは?



ごはん博士



朝ごはんを食べることは大切なんだけど、やっぱり美味しく食べたいよね。そのためにはどうしたらいいの?

まずは今よりも少し早起きすることを心がけよう! しっかり睡眠をとるためにも早く寝ることが大切だね。

スッキリと目覚めて、お腹がすいた状態で食べる。そうすると朝ごはんも美味しいよ!



ついつい夜更かししちゃって、朝起きるのがつらくなるのよね。時間ギリギリまで寝ていたいとか…

やっぱり規則正しい生活リズムで、早寝早起きが大切なのですね! 夜遅くの飲食はぜったいNGですね。

さらに、夜遅い時間の飲食は要注意! 夜食べたものが寝ている間にしっかりと消化・吸収しきれないと、朝ごはんも美味しく食べられないよ。



ドキッ! 思い当たる節が… 朝はどうしても時間がないから、いろんなものを一緒に美味しく食べたいな。

それなら野菜たっぷりの具だくさんスープがおすすめだよ。野菜にキノコ、海藻なども入れたら栄養満点! 手軽に作れて美味しく栄養素を摂り入れられるよ。



あさちゃん