



朝ごはんパワー



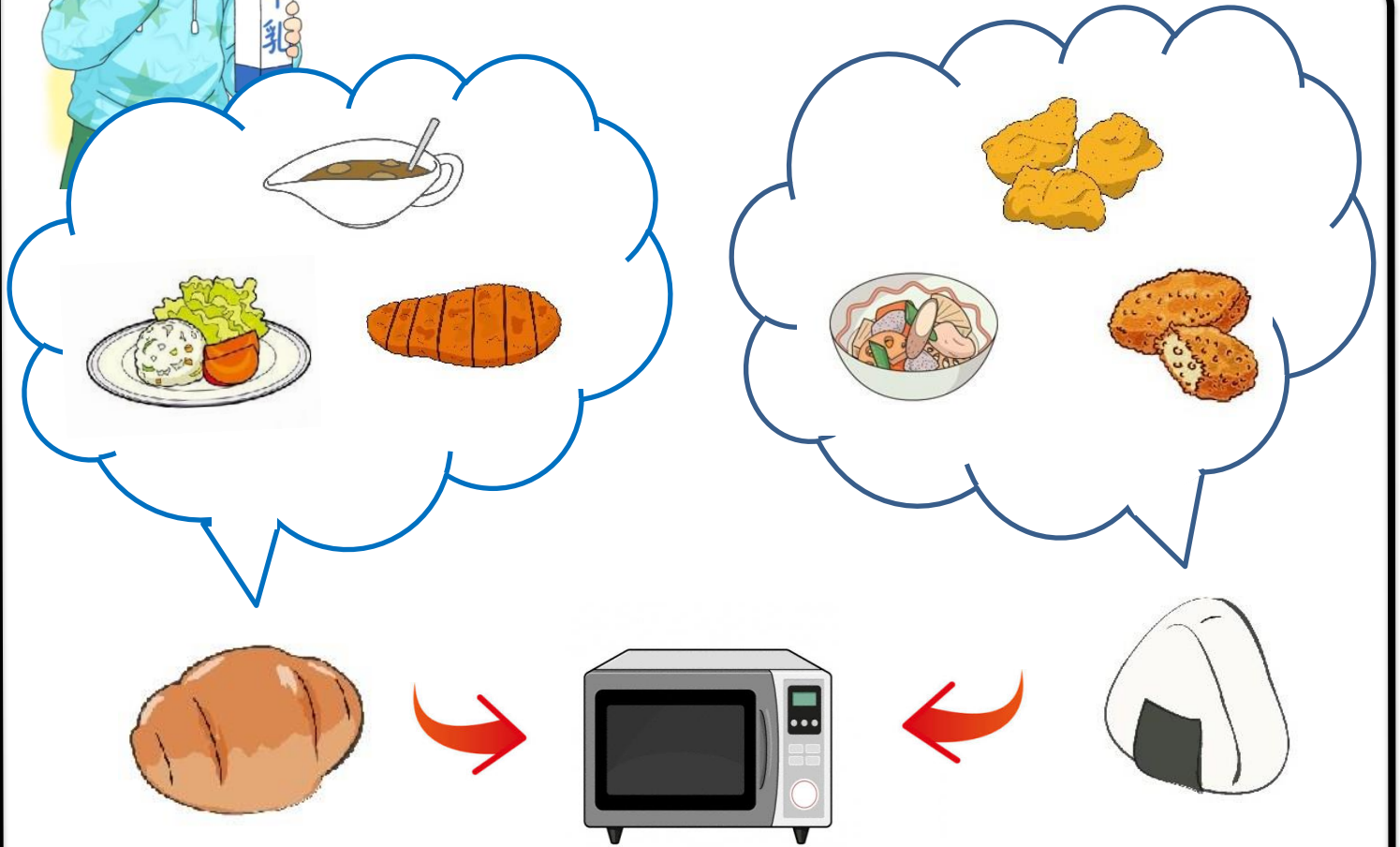
No.5

朝食は、頭と体のとても大事なスイッチです。



朝は忙しくて作れない人、時間がなくて食べられない人は、
夕食の残りをアレンジすれば、すぐ食べられますよ！

残り物アレンジレシピのご紹介



夕食の少し残ったおかずをおにぎりやパンに入れて、
一つずつラップに包んで冷凍、朝はチン！するだけ。
忙しい朝でも、すぐ食べられます。

※**やけど**にはくれぐれもご注意ください。

堺市PTA協議会では、皆さんの朝食レシピを募集中です。
随時ホームページでUPしていきます。

[e-mail:info@sakai-pta.net](mailto:info@sakai-pta.net) まで、お待ちしております。

堺市PTA協議会