



食育のトップ

長崎県食育推進計画

長崎県の取組み

県内各地域における取組み

食育に関する情報

ホーム > 食育 > 長崎県の取組み > 大学生の朝ごはん > 大学生の朝ごはん(No4) 自分で作ったものです。

大学生の朝ごはん(No4) 自分で作ったものです。

【コメント】今日は寝坊してバタバタしていたので、ウインナーとキャベツをさっと煮たスープとごはんにしました。野菜をなにか一品は料理に加えるようにしています。また、短時間で作れるようなものでませるようにしています。

