

### ③汁もの・たまごは和洋問わず！

#### ■たまごでどっちも

No	内容	ペンネーム	年代
1	共通する材料で炒り玉子などではどうですか？	みどりちゃん	50代
2	玉子焼きなら両方使える	うし	60代
3	ハムエッグ、プレーンオムレツ、炒り卵、卵料理をメインのおかずにする両方に対応しやすいと思います。ご飯には納豆、パンにはヨーグルトをつけ果物を何か一つつけるとあまり、手間ではない		50代

#### ■汁ものでどっちも

No	内容	ペンネーム	年代
1	どちらでも、副菜に野菜たっぷりの味噌汁にする。パンでも慣れれば味噌汁と食べれますよ！	ラテ	30代
2	基本味噌汁はどちらにでもあうので作ります。パンはあらかじめ材料を乗せて冷凍しています。	カンちゃんです	60代
3	パンの人も味噌汁！ ご飯でもスープ！ と、おかずは同じもの。温め直しはレンジを利用。文句のある人は「自分で用意しろ！」と、開き直る(´ω`)		40代
4	飲み物だけでも同一材料を和風、洋風に替える。野菜の水煮を取り分けて片方に洋風スープの素(3、4種の素入り)が便利、残りを味噌汁に仕上げるとか。逆もありがた。後はどちらでもという品に。特に和食は常備菜利用。	I	50代

#### ■たまご+汁ものでどっちも

No	内容	ペンネーム	年代
1	私ならどちらにも合う卵料理をだし、汁物は どちらにもインスタントの味噌汁とスープ	AYA	40代
2	パンでも ご飯でも 食べれる簡単サラダとか、目玉焼きとか、野菜スープなど用意すれば、良いのではないかと思います。	だいちゃんママ	50代
3	我が家も親はごはん派、こどもはパン派です。こども達が小、中、高の頃は野菜たっぷりの味噌汁を作って共通で食べるようにしたり、大きなオムレツを作って取り分けてたりとどちらにも使える物をひとつは作って時間を短縮したりしました。子供が大学以上になると時間帯もズレて同じ物と言う事は 無いですが、サラダを作って置くとか、スープを用意しておくとかして、後は自分でパンなりパスタなりを食べていました。	シノ	50代
4	まず、家族に朝の時間がどれだけ貴重で、どれだけ大変かを理解してもらってはどうでしょう。また、たいいていのおかずは、不思議とご飯でもパンでも合いますよ。おかずだけ用意して、ご飯をよそうとかパンを焼く等は、各個人でさせればよいと思います。玉子焼きなら、プレーンにしておけば、醤油で和食、ケチャップで洋食。味噌汁なら、コンソメ味にしておくとか。	Tabby	40代
5	旅先で朝食バイキングを利用することがよくあり、楽しく食事をしたと思い、パンもご飯もどちらも食べたいので、パンにもご飯にもあう、ハムや卵を定番にして、汁気は、味噌汁か和風スープにしています。ただし残るとお昼にまわりますが。	みい太くん	50代
6	ホテルの朝バイキングのように、パンでも、ご飯にでも、あうような副食にすれば？卵焼き・ベーコンホウレンソウ・ソーセージなど。味噌汁とスープはインスタントで。当たり前前の答えになってしまいましたね。(笑)	ENKO	60代
7	日によって卵料理は目玉焼きに統一したりだしまきだつたり…味噌汁に豆乳を入れて少々スープ風にしたり。	もも	50代
8	おかずはハムや卵等どちらにでも良いものにするのとトーストをするかご飯をよそうだけなので楽です。味噌汁とスープをどちらかをインスタントにして交互にすると公平になります。ヽ(´o`)／	匿名希望	50代
9	卵料理やサラダはパンでもご飯でも合いますので良いと思います。また、味噌汁やカップスープもどちらにもあうと思います。朝は一日の活動の源。あまりこだわらずに体に良いもの摂取しようということはどうでしょうか。また、みんなバラバラというのも、話し合っって統一したものにしてひとつだけ好きなものを。例えば、ヨーグルトは絶対食べたいとか 食後のコーヒーははずせないとか。		60代