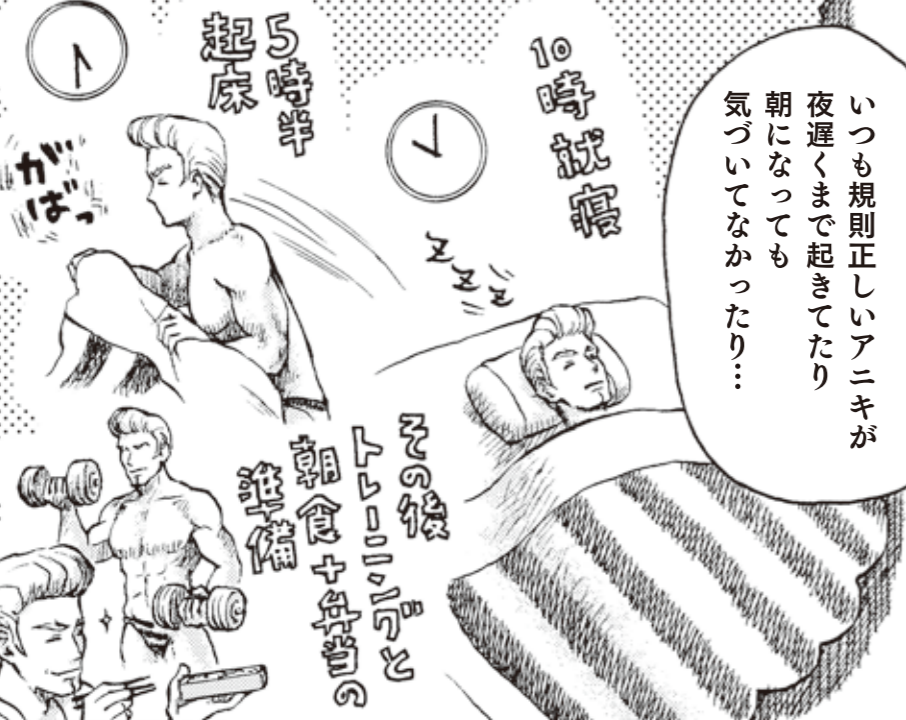


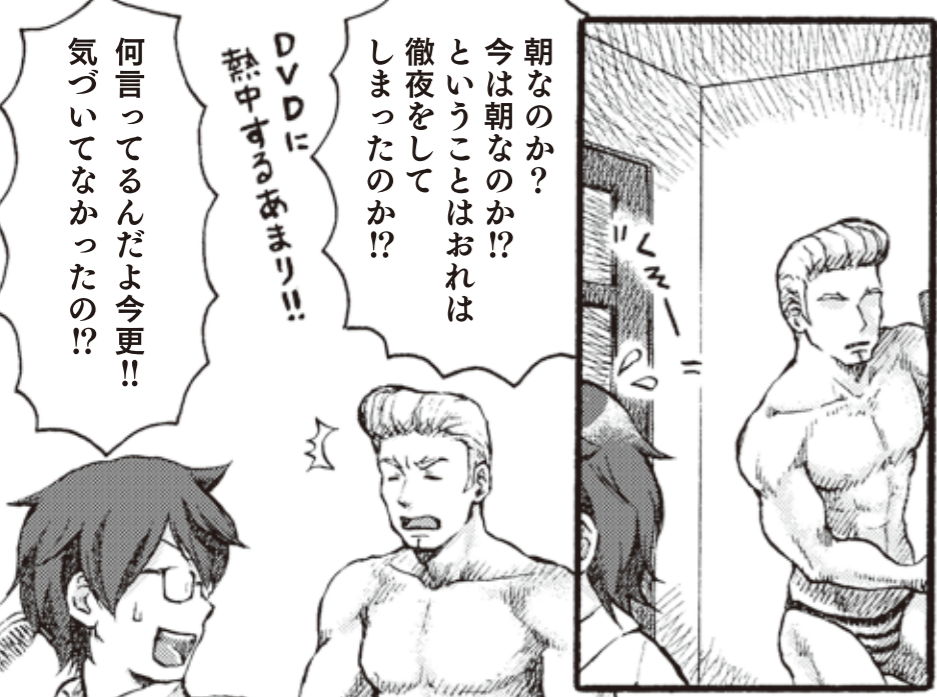
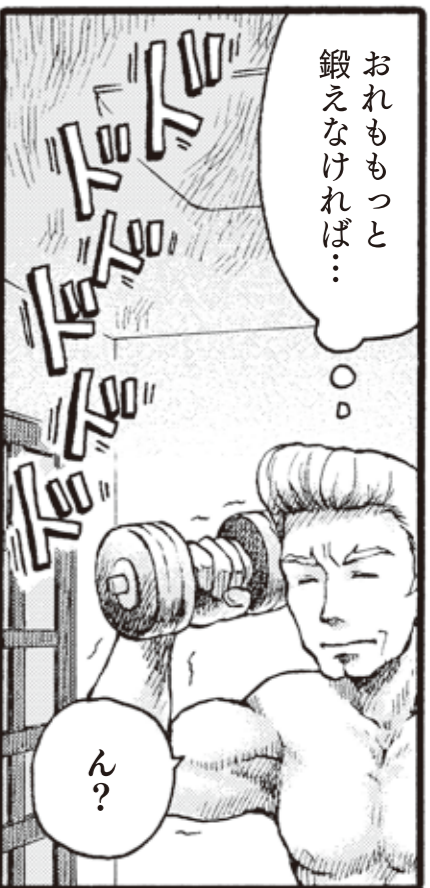
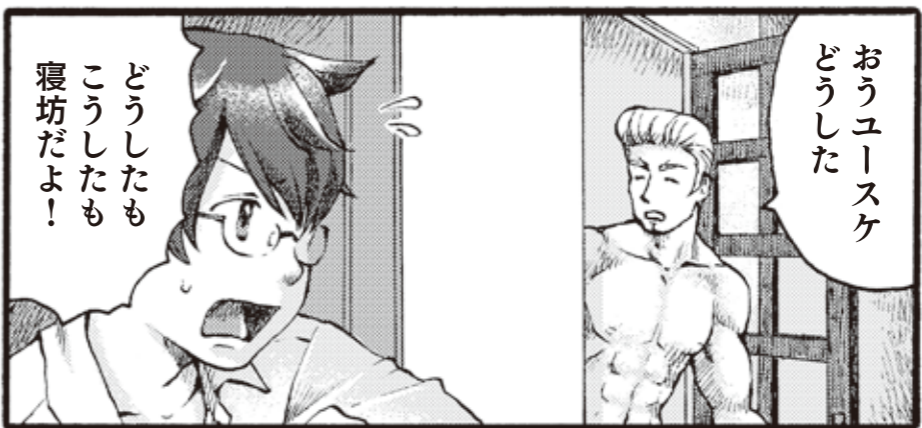
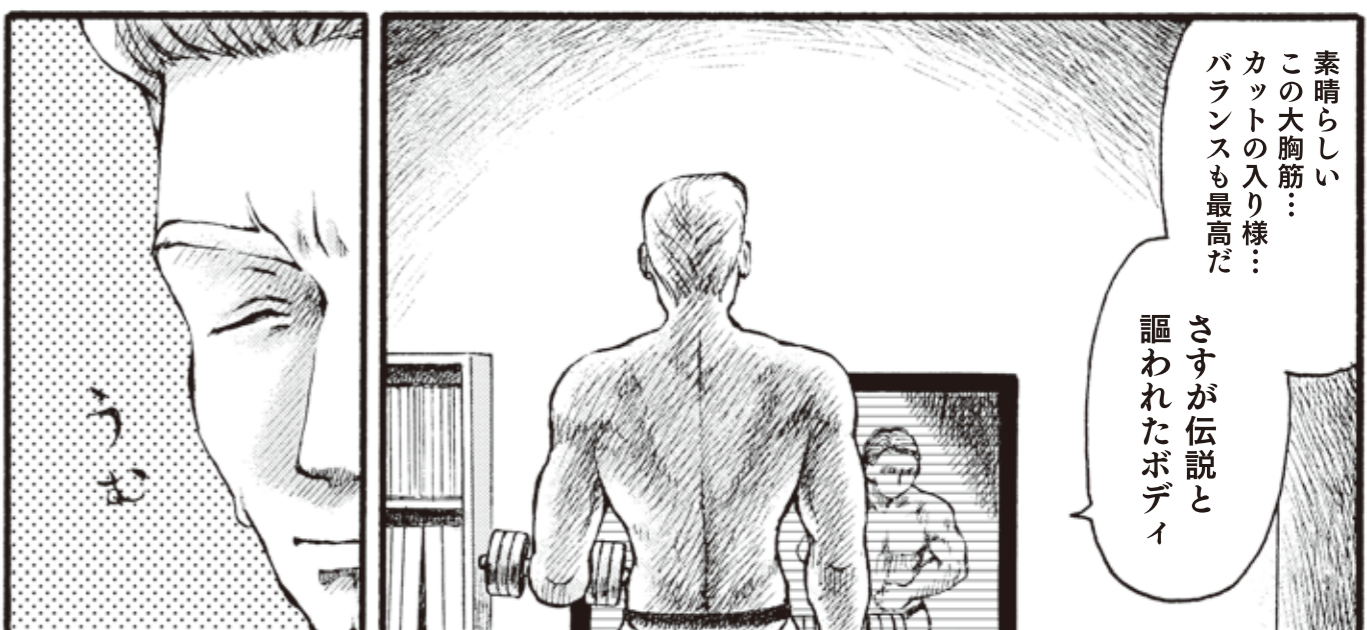
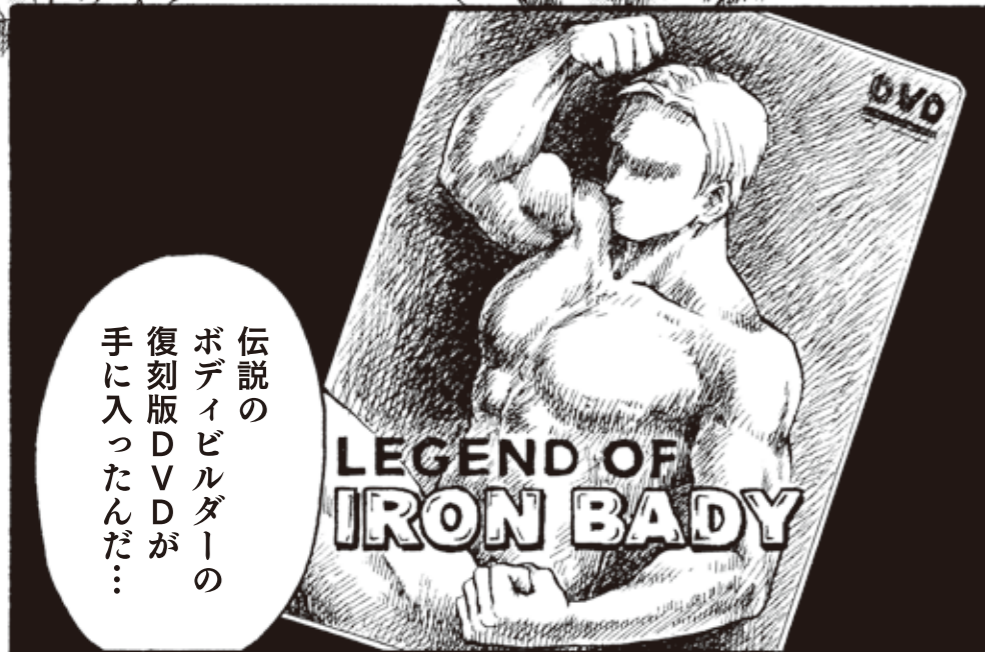
アニメキの
ブボラ飯



漫画：くぼたまこ



いつも規則正しいアニメキが夜遅くまで起きてたり朝になっても気づいてなかったり…



しまった…
朝食の準備を
すっかり忘れていた！

今から準備する！
待っている！！

もういいよ
朝ごはん食べてたら
遅刻するから…

何をいう
ユースケ！

朝食は一日の始まり
ともいうくらい
重要なものなんだぞ！

朝食を食べないと
血糖値が低いまま
体温も上がらず
集中力もでない！

体温を上げることは
基礎代謝を上げる
ことにもつながる！

効率的な
脂肪燃焼！！

つまりは…

わかったわかった！
食べるよ！
食べるから！！

この優秀な
食材がある限り！！

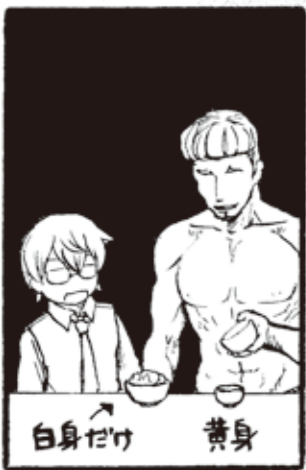
そして
ごはんがあれば！！

ほか
発芽玄米ごはん

そうか
卵かけごはんが…

フン！！
ぱっ

白身



白身だけ 黄身

でも何もないよ…

昨日の晩ごはんも
残ってないし
即席で出来そうな
ものって言えば…

そうだった…
DVDに気を取られて
買い物もつい
プロテインばかり
手に取ってしまっ
ていたんだ…

アニキ本当に
大丈夫…？

大丈夫だ
問題ない

ちよちよちよ
ちよっと待った

黄身は！！

白身だけかけごはん

100gあたり
卵黄 387キロカロリー
卵白 47キロカロリー…
卵白は卵黄に比べて
低カロリーだ

卵黄にも
栄養は沢山あるが

より効率的に
タンパク質をとる
食事を指すなら
卵黄とは決別すべきだ…

DVDにかなり
感化されてる…？

いつもなら
そこまで
言わないのに

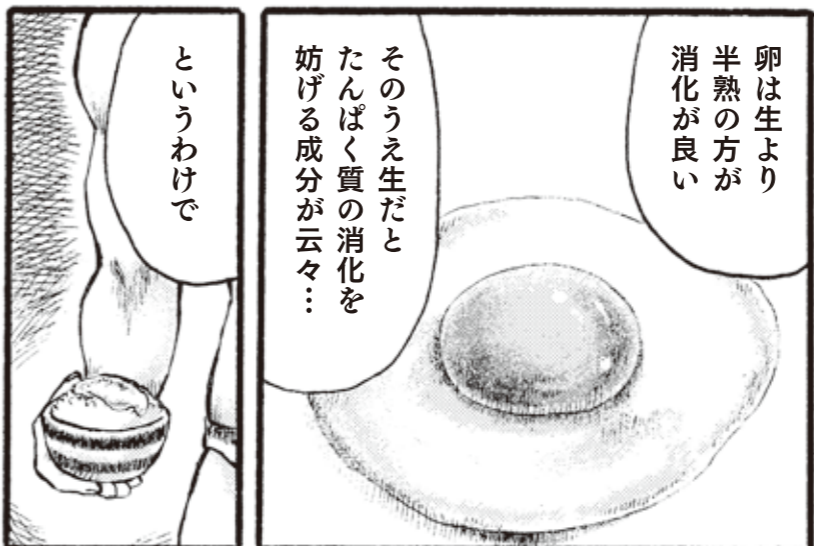
ちなみにだ…



卵は生より
半熟の方が
消化が良い

そのうえ生だと
たんぱく質の消化を
妨げる成分が云々…

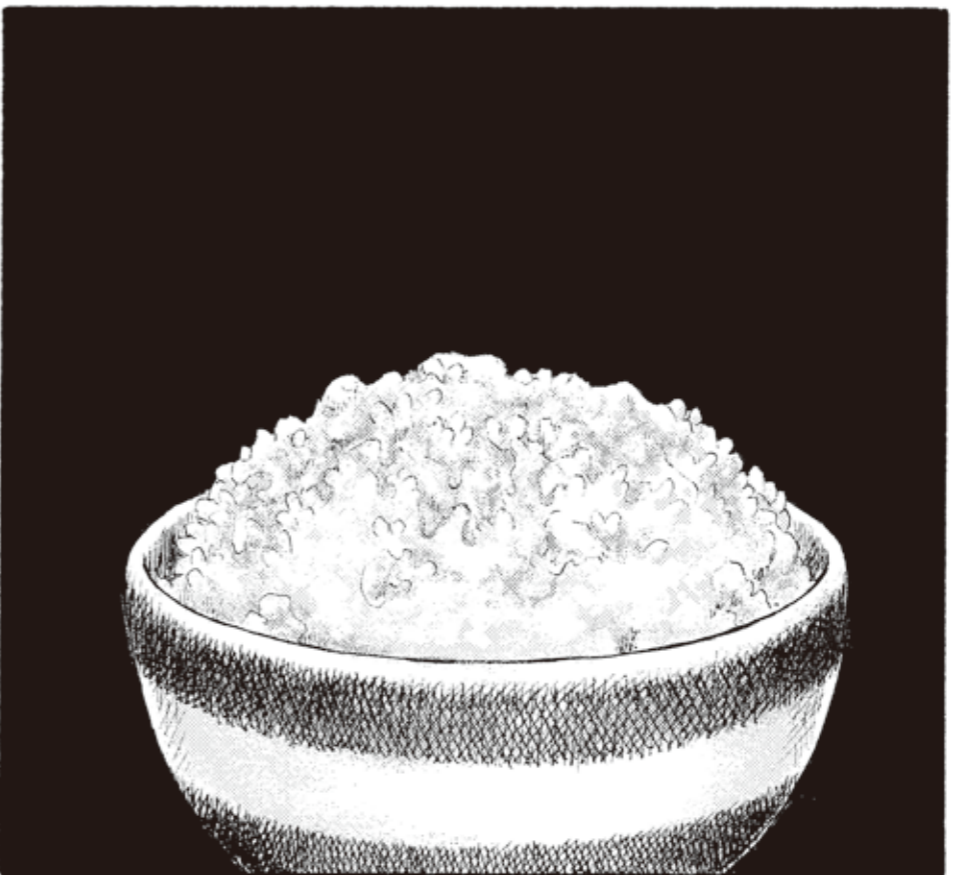
というわけで



ごはんと混ぜたうえで
電子レンジで
少しだけチンして
半熟に加熱！



ちよつともう
すでに何料理!?



白身の白濁とした
ドロツと感と
淡泊な味わいが

黄身を返せという
卵の嘆きを感じる…

卵かけごはんは
卵黄があつてこそ
おいしさじゃないか…

普通に
卵かけごはん
食べた…

…ぬうっ



ユースケには
この白身の淡泊な魅力が
まだ十分理解できない
ようだな…

仕方がない

ならば

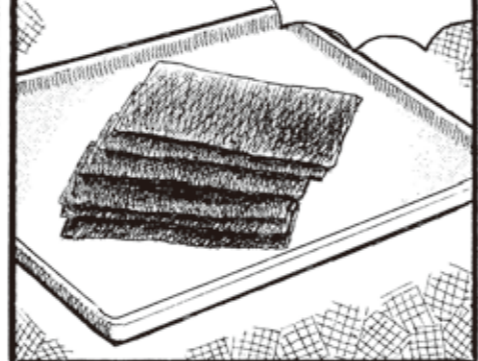
これなら
どうだ！



黄身がない分
トッピングを加えても
カロリー過多に
ならないんだぞ！

海苔はビタミンも
食物繊維もあるうえ
低カロリー！
しかも実は
タンパク質が豊富！

ミネラルも
豊富だよ



経節は脂肪分が低く
これも低カロリー！
うまみ成分イノシン酸も
優秀だ！

必須アミノ酸
含んでいます



好きなだけかけて
いいんだぞ!!
贅沢だろう!!

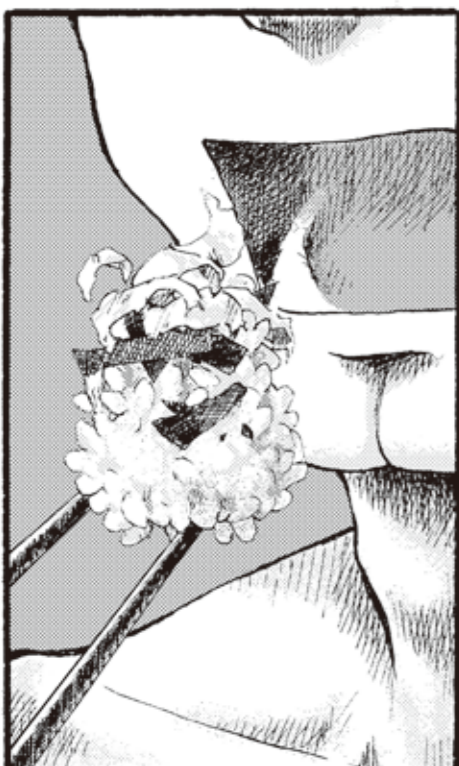


さあ勢いよく
いただきます!!



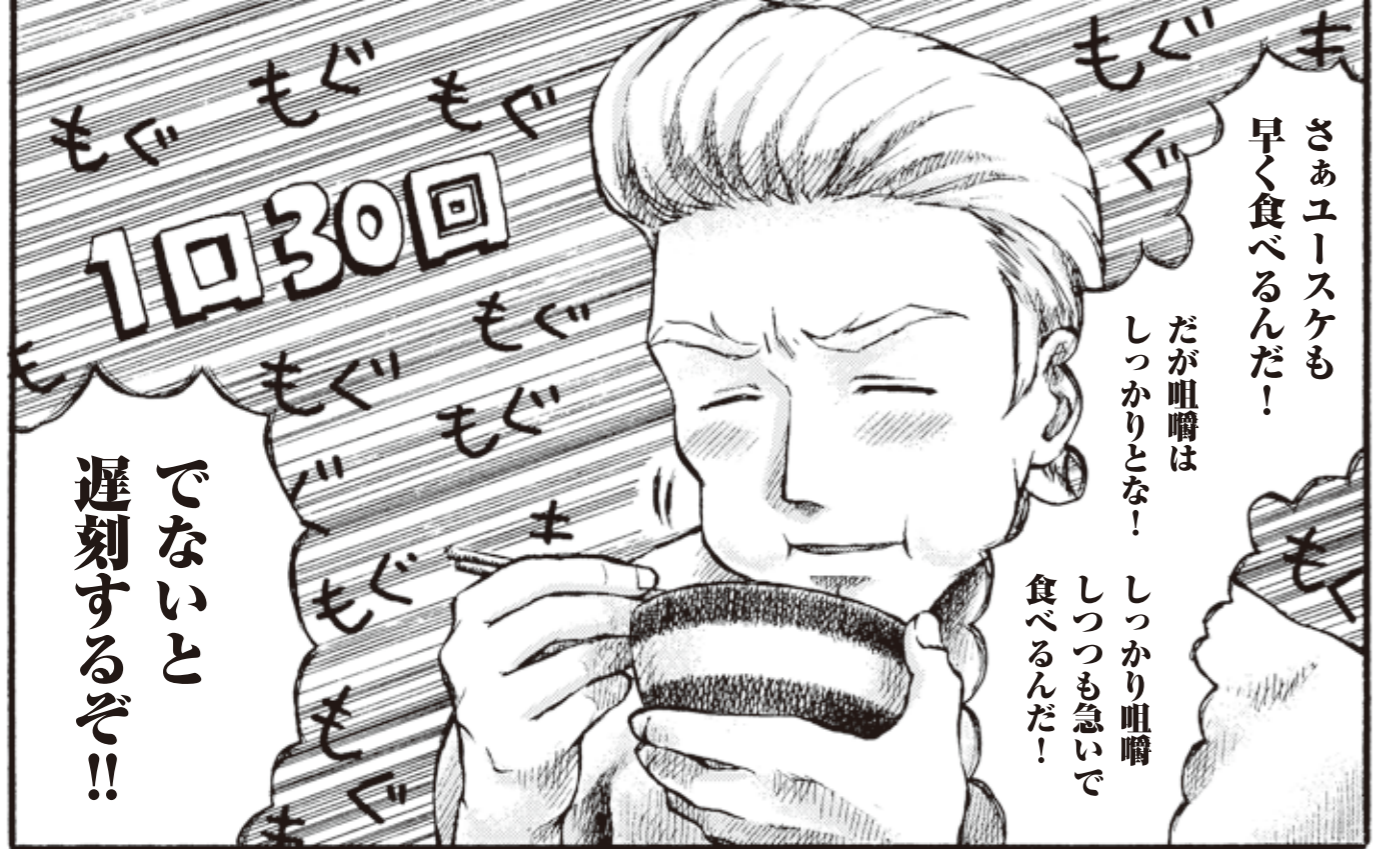
てんこ

盛り



黄身

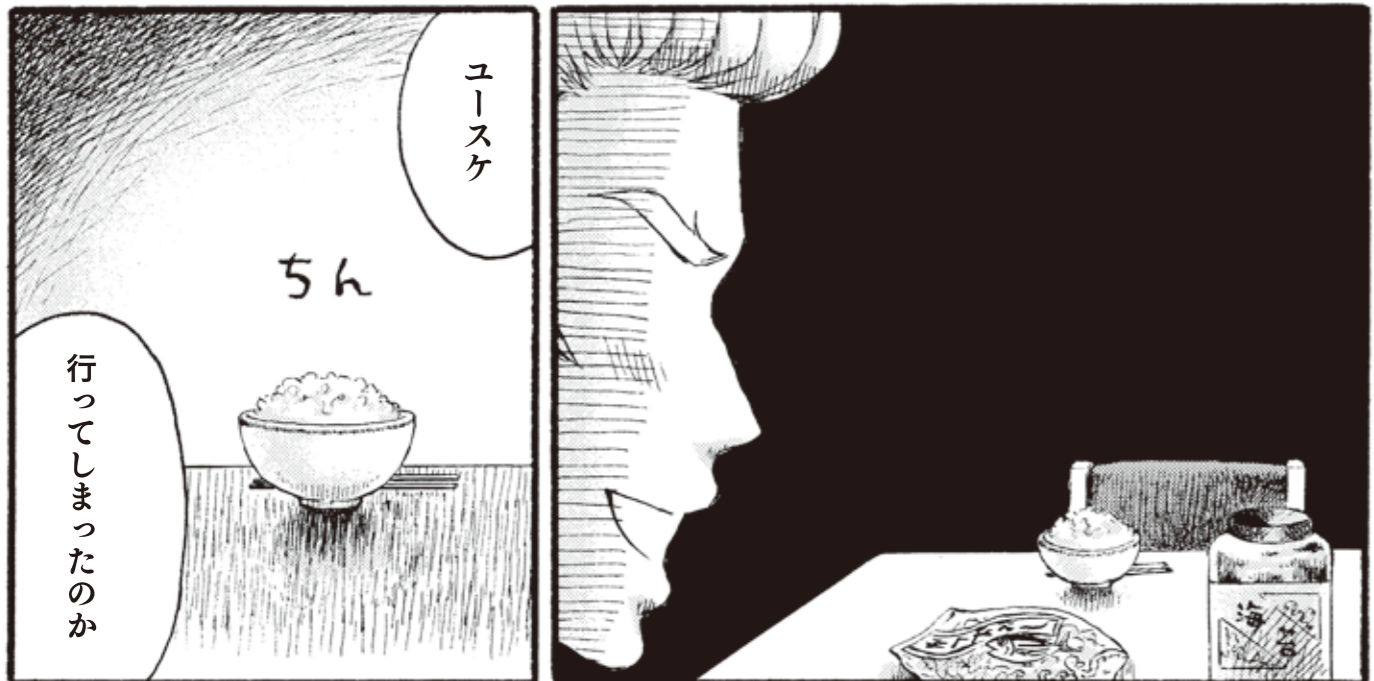




でないと
遅刻するぞ!!

さあユースケも
早く食べるんだ!

だが咀嚼は
しっかりとな! しっかりと咀嚼
しつとも急いで
食べるんだ!



ユースケ

ちん

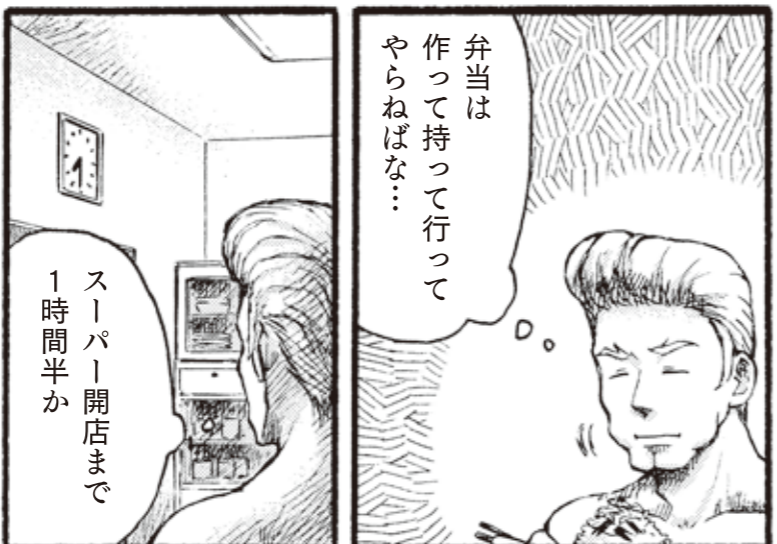
行ってしまったのか



もい
もい

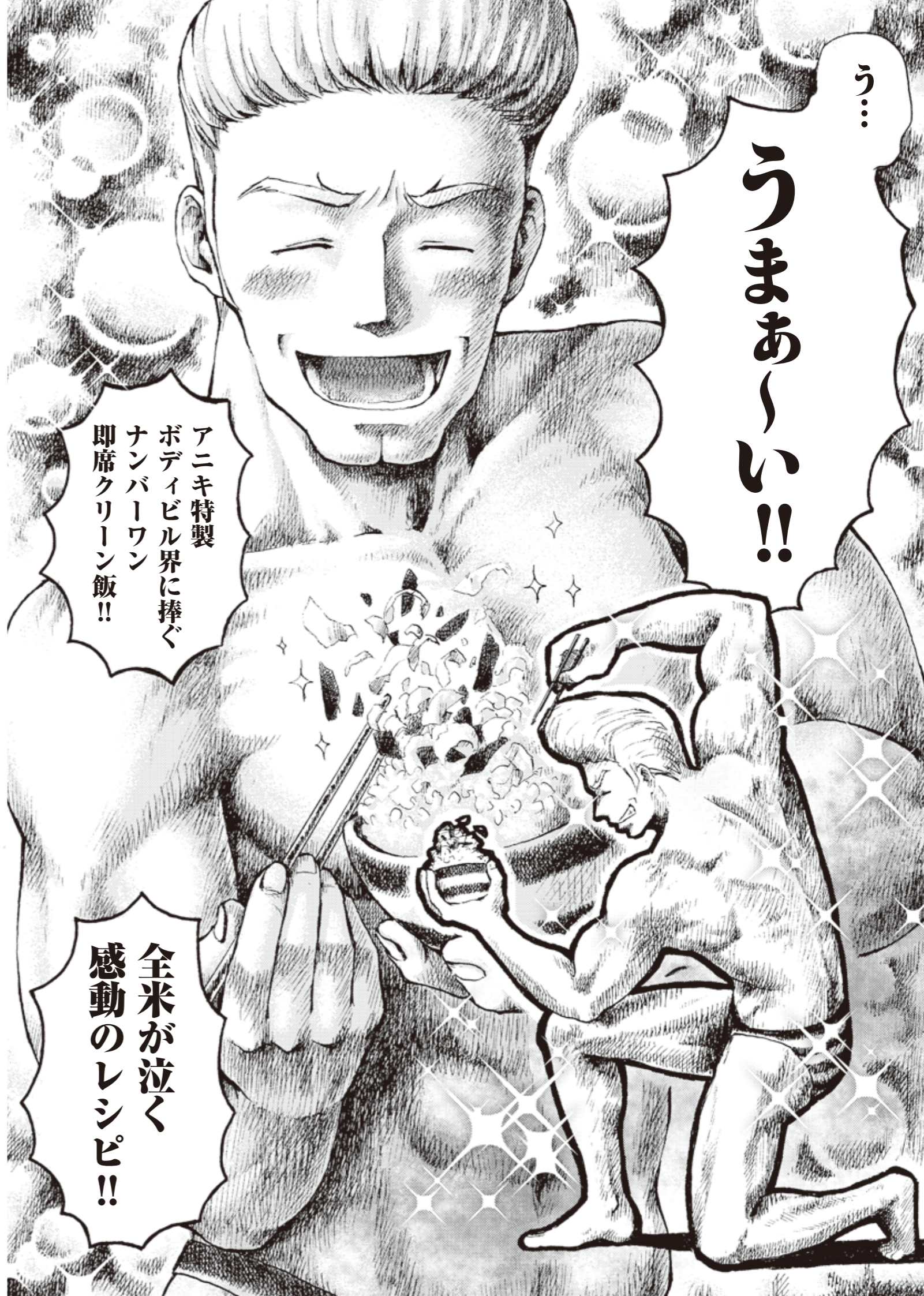


もい
もい



弁当は
作って持って行って
やらねばな...

スーパー開店まで
1時間半か



う...

うまあーい!!

アニキ特製
ボディビル界に捧ぐ
ナンバーワン
即席クリーン飯!!

全米が泣く
感動のレシピ!!