

## 日本早餐推薦—日本便利商店裡的人氣早餐

發表日：2017-04-14

大家來日本旅遊時在逛逛景點、買買化妝品的同時，也常會發生各種意想不到突發狀況，像是迷路或是連不上網啦等等。其實日本還有一個地方和台灣有很大的不同，那就是早餐文化，在台灣的時候到處都有早餐店，選擇多種類也很多，但日本就不同了，有提供早餐的店家並不多，所以相信對於飯店沒有附早餐的朋友來說，會是個意想之外的小困擾。

其實雖然日本的早餐店不多，但在便利商店其實有很多可以當做早餐的商品哦！今天就讓小編來為大家介紹一下便利商店LAWSON裡的各式早點吧！說起LAWSON可能台灣的大家會有點陌生，但他在日本可是排名前3的便利商店哦！LAWSON店內的商品不僅種類繁多，而且還物美價廉，吃過之後保證讓你元氣滿滿，回味無窮哦！

### 直火燒香蔥鹽味五花肉大飯團



直火燒香蔥鹽味五花肉大飯團

直火燒香蔥鹽味五花肉大飯團是LAWSON大飯團系列的新商品，無論是外觀或是份量都十分講究。先將五花肉放在加入大蒜的特製鹽味調料中經過長時間醃制後，再用直火燒烤，那味道簡直是香氣濃郁又可口，且鹽味調料以鮮味十足的愛媛縣松山市生產的伯方鹽為主，再搭配上黑胡椒和香蔥等，恰到好處的襯托出五花肉的香味。

參考價格：159日圓（含稅）

### 鮭魚飯團



鮭魚飯團

在日本料理中經常使用到鮭魚，雖然日本的飯團種類眾多，但小編心中唯一的經典還是只有這款鮭魚飯團。這款海苔飯團，好吃的白米飯裡放入鮭魚再撒上鹽，看似簡單卻非常美味，讓人欲罷不能，不僅如此鮭魚的營養價值高且卡路里低，健康美味兩不誤。

參考價格：135日圓（含稅）

## 海底雞美乃滋飯團



海底雞美乃滋飯團

這也是一款海苔飯團，光看名字是不是會搞不清楚什麼是海底雞？其實它是罐頭加工製造商生產的罐頭名字，原材料選用鮭魚，因為吃起來的味道很像雞胸肉，所以才取名為「Sea Chicken」海底雞哦！鮭魚再搭配上美乃滋，也是定番的口味哦。

參考價格：110日圓（含稅）

## 什錦三明治



什錦三明治

由LAWSON招牌的火腿雞蛋三明治、使用了蔬菜調味汁的生菜火腿三明治和多汁的鮭魚三明治組合而成的什錦三明治，經典的組合也是絕對不能錯過的喲！既健康又營養，還能讓你一次享受三重美味，CP值這麼高的美食到哪裡去找啊。

參考價格：248日圓（含稅）

## 照燒雞腿蛋三明治



照燒雞腿蛋三明治

這是小編非常喜歡的一款三明治，嫩嫩的雞肉和水煮的雞蛋非常搭。雞肉的照燒醬也滲到麵包的各個角落，真的是連最後一口都非常有滿足感呢。

參考價格：298日圓（含稅）

## 迷你奶油牛角麵包



迷你奶油牛角麵包

丹麥酥皮麵團烘烤而成的牛角麵包中，加入了有著濃濃奶油香的鮮奶油，想像香甜奶油味的牛角麵包瀰漫在嘴中，真的是一天的小確幸阿。這款牛角麵包不只可以當做早餐，也可以當作孩子的零食，或者是旅途中肚子餓了拿來墊墊胃時的好選擇。奶油牛角麵包做成迷你大小，一口一個根本停不下來。

參考價格：110日圓（含稅）

## 香腸麵包



香腸麵包

在鬆軟可口的麵包裡加入了香脆可口的香腸，最上層再鋪上了有洋蔥香味的芥末美乃滋醬，是一款看似簡單卻獨有風味的麵包，又是一款吃一個不夠過癮的商品。

參考價格：120日圓（含稅）

## 極品肉包子

---



極品肉包子

此款極品肉包子採用鮮嫩多汁的五花肉，肥度恰到好處。雖然台灣各地的肉包子口味都各有不同，但整體而言日本的肉包子肉比較鬆，雖然湯汁不多，但吃起來一點都不覺得乾，來日本就來試試看日式的肉包子也是不錯的選擇哦。

參考價格：170日圓（含稅）

## 特選日本國產黑毛和牛的日式牛肉火鍋包子

---



特選日本國產黑毛和牛的日式牛肉火鍋包子

說實話日本在吃的方面還真是蠻別出心裁，或許大家吃過牛肉包子，但當小編聽說日本還有日式牛肉火鍋餡包子時，已經是驚訝的說不出話來啦！而且更厲害的是這款包子使用的還是日本產的黑毛和牛，想必大家都聽說過黑毛和牛的「神奇」之處了，入口即化的口感像極了鵝肝，雖然價格有點小貴，但吃過這個包子也算是嘗過黑毛和牛啦！

參考價格：350日圓（含稅）

## 田邊農園香蕉



田邊農園香蕉

和台灣的便利商店一樣，這裡也買的到香蕉喲！LAWSON的香蕉不僅有濃郁的甜味和香味，還帶有一點點酸味。附帶一提香蕉的營養價值可是很高der，不僅含有多種微量元素和維生素，擁有能促進消化、補充體力、緩解壓力等等的功效哦。

參考價格：108日圓（含稅）

好啦！說完吃的了再來看看有什麼喝的吧！

## 無添加牛奶3.6



無添加牛奶3.6（左為500ml 右為1000ml）

不知道大家有沒有注意過LAWSON的標誌是一個牛奶瓶，小編以前一直納悶為什麼是牛奶瓶，後來才得知，原來是因為LAWSON是以牛奶專賣起家的喲！而提到這款牛奶，就如同他的名字不做任何人為加工，保持牛奶原本的味道和營養。但大家可能想問3.6是什麼意思呢？3.6表示的是乳脂肪率。另外這款商品有500毫升和1000毫升兩種，大家可以根據自己的需求購買哦。

參考價格：500ml 141日圓（含稅）  
1000ml 198日圓（含稅）

## 天然奶昔



天然奶昔

奶昔在日本相當具有人氣！而說到這款LAWSON的天然奶昔裡面，內含了一般一頓正餐的攝入蔬菜標準含量118克。使用小油菜、羽衣甘藍等蔬菜再加入奇異果、蘋果，清新爽口、健康營養。

參考價格：200g 178日圓（含稅）

## LAWSON現煮咖啡



LAWSON現煮咖啡（左為黑咖啡 右為冰咖啡）

很難想像，在什麼都講求速度的便利商店裡，竟然能買到現煮的咖啡，由於是現煮的，在拿到的同時真的是香味撲鼻。雖然是便利商店的咖啡，但是品質不輸給咖啡店，而且價格還相當實惠。另外LAWSON的現煮咖啡種類也很多，這次介紹的是非常有人氣的黑咖啡和冰咖啡兩種，黑咖啡是熱的，有3種大小，而冰咖啡也有2種大小，看你喜歡喝哪種啦。但溫馨小提醒咖啡需要在收銀台購買，只要和店員說 hot coffee（黑咖啡）或iced coffee（冰咖啡）就可以了，糖和牛奶則是免費的哦。

參考價格：黑咖啡 S 100日圓（含稅）M 150日圓（含稅）L 180日圓（含稅）

冰咖啡 S 100日圓（含稅）M 150日圓（含稅）

以上就是小編推薦的所有商品啦！怎麼樣是不是已經想好早上吃什麼了呢？其實LAWSON除了介紹的這些以外還有許多好吃的東西，到時候可以根據自己的喜好來選購啣！

另外如果大家有希望小編寫哪些攻略，也可以多多留言給小編，東京攻略編輯部會竭盡全力滿足大家的期待der。

[> 更多日本必買清單](#)

[> 更多日本必吃美食](#)

memo

---

---

---

---

---

---

---

---