

簡単！時短！朝ごはんレシピ

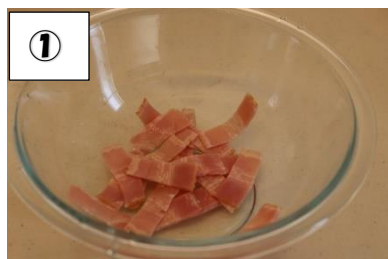
～今月のメニュー～

「白菜のコーンクリーム煮」

材料	2人分の量
コーン(冷凍または缶詰)	30g
ハーフベーコン	4枚
白菜	120g
小麦粉	大さじ1
コンソメ(粉末)	小さじ2/3
牛乳	180cc
バター	8g(固形1個)
粉チーズ	大さじ1



- ①耐熱のボールにベーコンを1cm幅に切って入れる。
- ②白菜を食べやすい大きさにちぎって①に加える。
- ③小麦粉とコンソメをふりかけ、均一になるように混ぜる。



- ④牛乳とバターを入れ、ふんわりとラップをして600wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤一度取り出してよく混ぜ、再度ふんわりとラップをして3分加熱する。
- ⑥レンジから取り出しラップをはずし(やけどに注意)、粉チーズを入れて混ぜる。

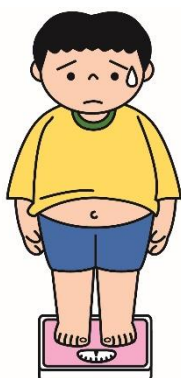


1人分: Iカロリー - 200kcal たんぱく質 7.7g 脂質 14.2g 加ゆみ 167mg 塩分 1.0g

毎月19日は 
食育の日 

朝食を食べる

肥満や生活習慣病が予防できる



朝食を食べて1日元気に！

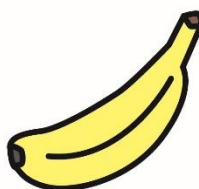
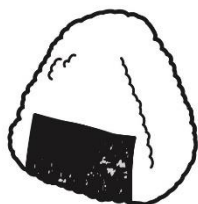
朝食を食べる習慣がない場合は、
何か食べることから始めましょう。



間食や昼食、夕食の食べ過ぎが防げる

<食欲がない時のおすすめメニュー>

単品でもいいので、すぐ食べられるものを準備しておくのがおすすめです。



菓子パンに注意しましょう！

菓子パンは砂糖や油が多く含まれているので、名前のおり菓子類に分類されます。1個で1食分相当のカロリーがある場合もありますので食べ過ぎに注意しましょう。

