

簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

「野菜たっぷり豆乳スープ」

豆乳は牛乳に変更可能です。



材料	2人分
きゃべつ	60g
たまねぎ	40g
しめじ	30g
ミックスベジタブル(冷凍)	40g
水	160g
コンソメ	2g
無調整豆乳	160g
塩	0.6g
こしょう	少々



①きゃべつ・たまねぎ・しめじはそれぞれ1cm角程度に切る。



②鍋に水を入れ、①の野菜とミックスベジタブル・コンソメを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。



③最後に豆乳を入れ、塩、こしょうを加え、沸騰直前で火を止める。



※②まで前日に作っておくと朝はさっと出来上がります！

1人分：エネルギー68kcal たんぱく質 4.5g 脂質 1.9g
カルシウム 33mg 食塩相当量 0.8g

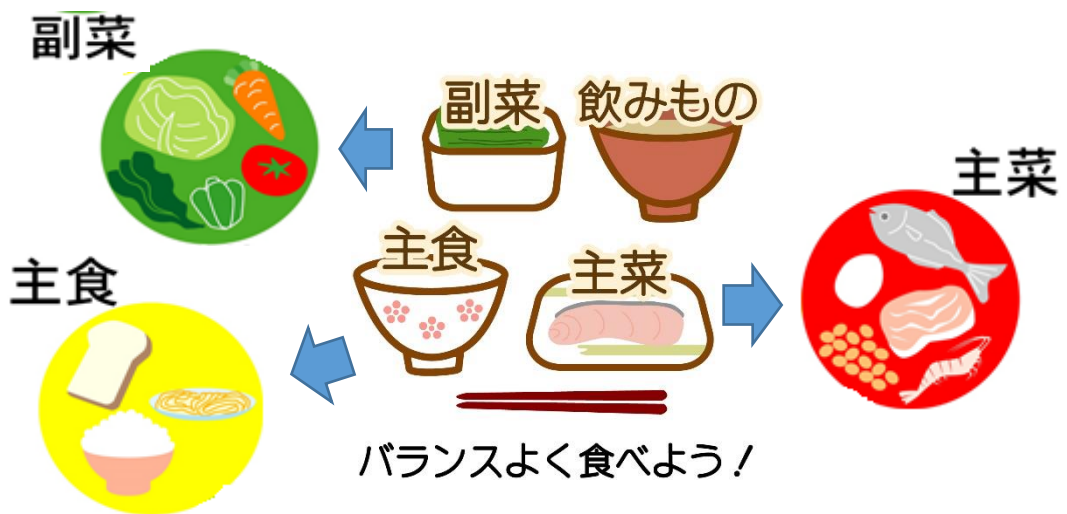


毎月19日は 食育の日

<1日3食をきちんと食べましょう。>

朝ごはんは、1日のスタートに欠かせない食事です。
食事により、体は栄養を吸収し、毎日元気に過ごすことができます。

栄養バランスのよい食事が健康の秘訣！



朝ごはんを抜きがちな
あなたへ

朝ごはんを楽にするアイデア

- ①あるもので「ちゃちゃっと」！
前日の夕食の残り物でもOK。(朝食分も考えて少し多めに作る。)
- ②みそ汁やスープに入れて！
具たくさんみそ汁やスープに卵を入れれば、1皿で栄養プラス。
- ③野菜は多めにゆでて、ストックしておく。
- ④冷凍野菜や、カット野菜を使って。
ウインナーなどのたんぱく質源の食品と一緒に、さっと炒めて1品に。

