

簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月の一品～

まな板包丁いらズの冷凍野菜のスープ



材料	2人分
ミックスベジタブル (冷凍)	80g
しめじ(冷凍)	30g
ウインナー(冷凍)	30g
水	300cc
コンソメ	1個
こしょう	少々

材料



野菜は何でもOK！

①

- ①ウインナーは1cm幅に切る。
しめじは石づきをとり、バラバラにする。
冷凍できる袋に入れて冷凍しておく。



②

- ②鍋に分量の水と、冷凍ウインナー・しめじ
ミックスベジタブル・コンソメを入れ
火にかけて煮る。



- ③野菜に火が通ったら、こしょうで味を
整える。

1人分：エネルギー94kcal たんぱく質 3.8g 脂質 6.5g
カルシウム 8mg 食塩相当量 1.4g





「須賀川市第2次健康増進計画（第2次食育推進計画）」
健康づくりの行動目標として6つの「ウルトラアクション」
を掲げ、すべての市民の健康寿命の延伸を目指し、各種施策を
進めていきます。計画期間は令和6年度から令和11年度で
す。



ウルトラアクション6 <休養・こころの健康>

「睡眠・休養十分に ひとりで悩まず相談しよう」

心身の疲労回復となる「睡眠・休養」をしっかりとること
で、こころの健康の維持回復につながります。

また、困り事はひとりで抱え込まず、誰かに相談すること
で解決することがあります。

- 規則的な生活習慣と適度な運動で気持ちよく眠ります。
- 寝る間際のスマホや携帯使用、カフェインは控えます。
- 1日30分以上の気分転換の時間を確保します。
- 耐えるより、信頼できる人、専門機関に相談します。
- “楽しい、気持ちがいい”と思える時間を持ちます。
- 月6日以上は休日をとります。

