

朝食に

Let's

簡単スープ!

Good morning



Eat Well, Live Well.



白菜のスープ

材料(2人分)

| | |
|------------------|-------|
| 白菜 | 2枚 |
| ベーコンブロック | 50g |
| A 水 | 300ml |
| 「味の素KKコンソメ」固形タイプ | 1個 |

調理時間

10分

- 白菜はひと口大のそぎ切りにし、ベーコンは1cm幅のひと口大に切る。
- 鍋に①の白菜・ベーコン、Aを入れて火にかけ、煮立ったら、弱火にして5分ほど煮る。



キャベツと豆腐の
レンチン
ごまみそスープ



調理時間
5分

丸鶏
スープサラダ



調理時間
5分

オートミールで
カルボナーラ風
コンリゾット



調理時間
5分

鮭としょうがの
スープかけごはん



調理時間
3分



レシピは
こちら



寒い季節にぴったり!

スープであっかん、朝ごはん習慣

朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、寝ている間に下がった体温を上げたり、体内時計をリセットするはたらきがあります。

忙しい朝にはスピードメニュー!

朝ごはんを食べていない人は、まずは簡単なものを1つ食べることから始めてみましょう。



調理せずに
そのまま
食べられるもの

など

温める
だけで
食べられるもの



相模原チャンネル >>>>>>>>
サガピーと一緒に朝食を作ろう♪

動画はこちら▶



慣れてきたら栄養バランスも意識!

ごはんやパンに、野菜や肉・卵などをプラスした具たくさんのスープを合わせて栄養バランスをUPしましょう。



前日に調理しておく
朝、時短できます



町田市ホームページ >>>>>>>>
見直そう生活習慣～朝食を食べよう～

