

朝ごはんスープ



(1人分)

エネルギー 84kcal

食塩相当量 0.9g

〈材料〉(2人分)

粉末コーンスープ 1袋

水 1カップ

レタス 2枚

ミニトマト 8個

卵 1個

塩・こしょう 少々

〈作り方〉

- ① レタスをちぎり、トマトのヘタを取る。
- ② 鍋で湯を沸かして粉末コーンスープを入れる。
- ③ ②に①を加え、溶き卵を流し入れて加熱し、塩・こしょうで味を調える。

もうひと工夫で、主食+主菜+副菜

A：ごはんをおにぎりにして添える。または一緒に加熱してリゾット風に。

B：食パンをトーストにして添える。または一緒に加熱してパングラタン。

C：マカロニと一緒に煮込んで具だくさんのスープに。



北区健康増進センター