

# 忙しい朝に！ お手軽あさごはん

協力：逗子市食生活改善推進団体「若宮会」

## 栄養バランスばっちり はなまるスープ

家にある物で、お鍋ひとつで作れます。  
これで主食(ご飯やパンなど)があれば、バッチリ！！

たんぱく質(どれか一品は入れましょう)

豚肉	鮭の切り身	豆腐
鶏肉	ツナ缶	卵
牛肉	しらす	など
ハム		
ウインナー		

野菜は色々な種類を。  
冷凍野菜でもOK！

その他・・・  
わかめ、きのこ  
胡麻、生姜などを加えると、味のバリエーションが広がります。

味付けは、

《和風》

だし汁(出しの素)+しょう油、

だし汁(出しの素)+味噌

《洋風》

コンソメ

コンソメ+カレー粉

コンソメ+トマトジュース

コンソメ+牛乳(スキムミルク) など

- ①鍋に切った野菜と、ヒタヒタ程度の水を入れて煮ます。
- ②沸騰したら、たんぱく質の食材を入れ(水分が足りなかったら適宜加え)、好みの味付けにします。
- ③具だくさんの汁物としても、ご飯にかけてもOK！