

かんたん 朝食 レシピ

たんぱく質、ビタミン、ミネラルがとれる！主食にプラス！

ぐだくさんわかめスープ

《材料（4人分）》

わかめスープのもと（市販品）	4つ
サラダチキン	約80g
コーン缶	大さじ3
きざみネギ	約30g
お湯	800ml

《ポイント》

- ・具の量は目安です。たくさん入れて具沢山にしてください。
- ・お湯の量は一人当たり、規定量のお湯+40ml がおすすめです。
一部、豆乳に変えることで、おいしさや栄養価がアップします。



《作り方》

①サラダチキンをほぐして、汁わんに入れる。



②コーン、きざみネギを入れる。



③スープのもとを入れる。



④お湯を入れてよく混ぜれば完成。





「ごはんだけ」、「パンだけ」という朝食にならないよう、
かんたんな一品を加えて、バランスの良い朝食を心がけましょう。



香美町立学校給食センター 2024年4月1日作成