

かんたん 朝食 レシピ

たんぱく質、カルシウム、ビタミンがとれる！主食にプラス！

みそミルクスープ

《材料（4人分）》

たまねぎ	小1個
にんじん	1/4個
キャベツ	2枚
ウインナー	6本
みそ	大さじ1+1/2
牛乳	200ml
煮干しだし	240ml



《ポイント》

- ・食材の種類や分量は一例です。お好みの野菜を使ってください。
- ・牛乳の代わりに調整豆乳でアレンジしてもおいしく食べられます。

《作り方》

① 材料を切る。（玉ねぎは1cm 幅、にんじんは半月切り、キャベツは角切り、ウインナーは1cm 幅）



② 煮干しでだしをとる。（煮干しの粉を水に一晩つけたものを使うと時短になります。）



③ 中火で材料を煮る。（たまねぎ・にんじんなど火の通りにくい野菜から入れる）



④ みそと牛乳を入れて仕上げる。（みそや牛乳を入れたら弱火にする）





朝食をとることで消化器官が動き、体温が上がります。
午前中の勉強や運動のパフォーマンスも向上しますよ。
「ごはんだけ」、「パンだけ」という朝食にならないよう、
野菜を使った一品を加えて、バランスの良い朝食を心がけましょう。

