



あさ

朝ごはんのギモンにお答えします！

こた



さくねんど 昨年度、アンケートで「朝ごはんが困っていること」を聞きました。その中の質問に栄養士がこたへします！

Q. 汁物に野菜を入れても野菜を食べたことになりますか？



A. はい、なります。汁物に入れるとよい事がいっぱいありますよ。

えいよう 栄養がムダなくとれる



しる やさい い 汁に野菜を入れることで、みず と 水に溶けやすい
えいよう 栄養も、まるごと食べることができます。

み め りよう へ た 見た目の量が減って食べやすくなる



かねつまえ 【加熱前】



かねつご 【加熱後】

キャベツとさば缶のみそ汁

さば缶を使うことで、だしをとらなくてもおいしいみそ汁を作ることができます。



【材料】（4人分）

さば缶の水煮缶	1 缶
キャベツ	2 枚
ミックスみそ	大さじ 2
水	500 c c

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とさば缶を入れて加熱する。さば缶は食べやすい大きさに崩す。キャベツを入れて煮る。
- ③ キャベツが柔らかくなるまで煮たら、みそで味付けをする。

レタススープ

レタスはたくさん入れても、加熱するとかさが減って食べやすいですよ。



【材料】（4人分）

レタス	3 枚
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	3 cm程度
カニかまぼこ	1 本
ホールコーン	40 g
卵	1 個
片栗粉	小さじ 1
コンソメ	1 個
塩こしょう	A 少々
うすくちしょうゆ	
	小さじ 1

【作り方】

- ① レタスはひと口大にちぎり、玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、カニかまぼこはほぐす。
- ② 鍋にお湯をわかし、玉ねぎ、にんじんをやわらかくなるまで煮る。
- ③ ホールコーン、カニかまぼこを入れ、A で味付けをする。
- ④ 卵を割り、ときほぐす。
- ⑤ ③に水溶き片栗粉を入れて、汁に少しとろみをつけ、④の卵を少しずつ入れ、かきまぜる。
- ⑥ レタスを入れて軽く煮る。