

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



サムゲタン風スープ



カット野菜で時短スープ！！

【材料 1人分】

- ・鶏もも肉こま切れ 10g
- ・カット野菜 30g
(にんじん、ニラ、もやし)
- ・おろししょうが 少量
- ・おろしにんにく 少量
- ・顆粒鶏がらスープ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・水 120ml

【作り方】

- ①鍋に水と鶏肉を入れ、煮立たせ、あくが出てきたらあくをとる。
- ②カット野菜を入れ、煮る。
- ③野菜に火が通ったら、おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらスープ、塩を入れて、味を調える。
- ④火を止め、仕上げにごま油を回し入れる。

【ワンポイントアドバイス】

カット野菜を使うことで時短になり、とても便利です。
野菜は冷蔵庫に残っているものでもOKです。



エネルギー：66kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：東山梨食育推進研究会)