



かんたん

♪つばめ 食育だより♪ 子どもも作れる朝スープレシピ

前回(1月号)、朝スープのおすすめ理由やアイデアを紹介しました。今回は、子どもでも作ることでできる朝スープメニューを紹介します。まずは休日に挑戦してみましょう。寒い季節も朝のあったかスープがあれば1日を元気にスタートできます。



めかぶのみそ汁 (4人分)

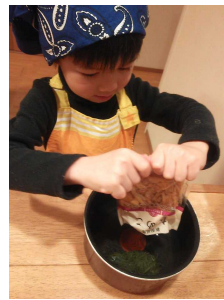


- めかぶ 1パック
- なめこ 1袋
- とうふ 1/2丁
- みそ 50g
- だし汁 3カップ



①だし汁にめかぶとなめこを入れる

②2cm 角に切ったとうふを入れる



③煮立ったらみそを溶き入れて
できあがり!



ピーラーズープ (4人分)



- あさり 150g
- 大根 100g
- 人参 30g
- えのきだけ 50g
- 中華調味料 大さじ1
- 酒・塩・青みはお好みで



①大根と人参は
ピーラーで
細長く切る



②3カップの水に、洗ったあさりと
大根・人参・えのきをを入れて煮る

③味付けし、ゆでた絹さや等青みを
ちらしてできあがり!



ざく切りコンソメスープ (4人分)



- 白菜 150g
- 小松菜 50g
- 長ねぎ 1/2本
- ベーコン 2枚
- コンソメ 1個
- 酒・塩はお好みで



①白菜と小松菜、
ベーコンはざく切りにし、
長ねぎはななめ切りにする



②3カップの水とコンソメを
煮立たせて①を入れる

③やわらかくになったら
味付けしてできあがり!



自分で
作ると
おいし〜!

