

何かと忙しい朝に!

仕事がかどる♪かもしれない

# 簡単朝食レシピ

12月  
~1月

## トマトとレタスの スープ

電子レンジで!



材料 (1人分)

|         |        |
|---------|--------|
| レタス     | 1枚     |
| トマト     | 1/2個   |
| カットベーコン | 10g    |
| 湯       | 100cc  |
| コンソメ顆粒  | 小さじ1/2 |
| こしょう    | 少々     |

⌚調理時間 5分  
エネルギー 62kcal  
塩分 1.1g

### 作り方

- ① レタスは適当な大きさにちぎり、トマトは一口大に切る。
- ② 耐熱カップに①とベーコン、コンソメを入れ、湯を注ぐ。
- ③ ラップをして電子レンジで1分加熱し、こしょうをふる。

## 鮭きのこ雑炊



⌚調理時間 15分  
エネルギー 337kcal  
塩分 1.6g

材料 (1人分)

|             |       |
|-------------|-------|
| ご飯 (温かいもの)  | 150g  |
| キャベツ        | 1枚    |
| しめじ         | 30g   |
| 水           | 300cc |
| めんつゆ (3倍濃縮) | 小さじ1  |
| 鮭フレーク       | 小さじ2  |

### 作り方

- ① キャベツは適当な大きさにちぎり、しめじはほぐしておく。
- ② 鍋に水と野菜を入れ、ふたをして柔らかくなるまで煮る。
- ③ めんつゆとご飯を入れてひと煮し、器に盛って鮭フレークをのせる。



今治市健康づくり計画

「パリッと元気」推進中!!

詳しくは健康推進課 (中央保健センター) まで☆