



～朝ごはんを食べて、からだに必要なエネルギーや栄養を補おう～



10分

【材料】2人

・ソーセージ	80 g (4本)
・小松菜	40 g
・ミックスベジタブル	30 g
・牛乳	300ml
・コンソメ	5 g (1個)
・チーズ	20 g
・こしょう	少々

【作り方】

- ① 耐熱用のマグカップに小松菜とソーセージをはさみで、食べやすい大きさに切り入れる。
- ② ①にミックスベジタブルを入れ、ラップをし電子レンジ（600w 1分30秒）で加熱をする。
- ③ 牛乳、コンソメ、チーズを入れて混ぜ、ラップをせずに電子レンジ（600w 1分30秒）で加熱をする。
(スープが温まっていない場合、様子をみながら追加で加熱しましょう。)
- ④ こしょうをふりかける。 -できあがり-

【ポイント】

★冷凍のほうれん草、ブロッコリーなどを使用するとかんたんに作れます。



★ソーセージの代わりに、たらこやさけフレークなどを使っても良いです。

【栄養メモ】

- ◆いつもの主食にプラスして食べることで、よりバランスの良い朝ごはんになります。
- ◆スープを飲むことでからだが温まり、代謝が良くなります。



安城市保健センター

