

# 料理レシピ

## ●材料(1人分)●

|     |          |
|-----|----------|
| 塩昆布 | 小さじ1(5g) |
| 春雨  | 8g       |
| 焼麩  | 3~4個(2g) |
| しめじ | 20g      |
| 小ねぎ | 2g       |
| 水   | 150cc    |

## ●作り方●

- ①耐熱カップにねぎ以外の材料を入れ、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ②加熱後、蓋をして1分ほど蒸らす。
- ③小ねぎを小口切りにし、②の上のにのせたらできあがり♪

## 食育メモ

朝昼夕の食事例(約2200kcal)

### 朝食



### 昼食



### 夕食



朝の温かいスープは体を芯から温め、代謝アップをサポートします。  
ぜひメニューに取り入れてみてください♪

