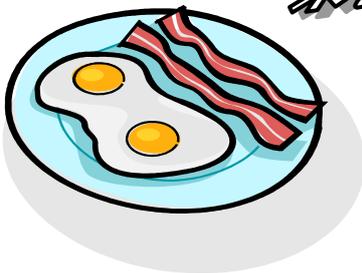




★ スープでごはん

お椀にご飯を入れます。昨夜の残った冷たいご飯で結構！

- ① お鍋に400CCの水を入れて、調味料（だし小さじ1と塩少々）でスープを作ります。中に、冷蔵庫の残り野菜で十分（かにかま、えのき、コーン、ねぎなど）を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



栄養士からの一言アドバイス

寒い季節はとっても身体が温まります。よく噛むことで脳も目覚めるので、噛める食材も入れるとよりGood！