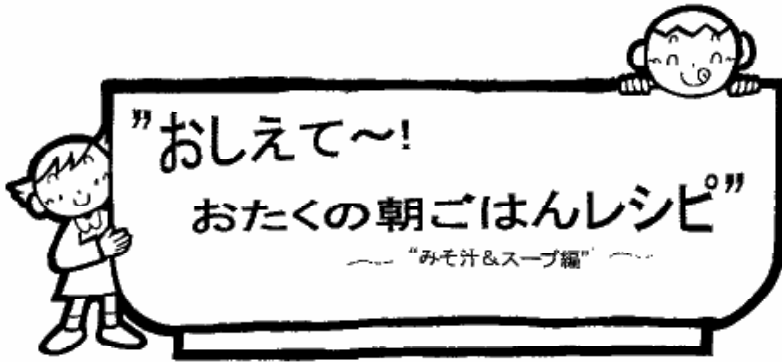


『早寝・早起き・元気なあいさつ・朝ご飯』



“カラダの働きから見た朝ごはんの必要性から引用”
 温かい食事を食べることで睡眠中に低下した体温を上昇させます。
 今まで朝に冷たい飲み物を飲んでいたあ・な・たー
 今日から湯気の立つ温かい飲み物に変えてみませんか？
 その時このみそ汁&スープレシピを参考に朝のウォーミングアップに役立ててください。
 今年は最後になりますが、11月8日(木)“ごはんもの”レシピを募集いたします。
 書いて回答お寄せください。
 ex. 変わりおにぎり、雑炊、リゾットなど

具だくさんみそ汁

材料：大根、人参、豆腐、ねぎ、油あげ、みそ、だし汁

- ① 大根、人参、油あげは短冊に、ねぎは小口切り、豆腐は角切りにそれぞれ切る。
- ② 鍋にだし汁、大根、人参、油あげを入れて煮だし、野菜が煮えたら、豆腐、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ お碗に盛り付け、ねぎをのせてできあがり!!

しょうじゅスープ

材料：きのこ、鶏ガラスープ、しょうゆ、ごま油(香煎)

- ① 沸かしたお湯に鶏ガラスープを入れ、きのこを入れる。
- ② ひと煮立ちしたらしょうゆ、ごま油、ごま油を数滴加える。好みで香煎を少し加えて、ホトペーン マーブ?

お昼に作ったみそ汁を温める時は、お湯を少し加えて味違うものに!

中華風かき揚げ汁

材料：ちんねん菜、えのたま、生しらたけ、えのたま、ねぎ、卵、中華スープ、スプーン、湯、しょうゆ、塩、こしょう

- ① ちんねん菜、えのたまは2cmの長さに切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に中華スープ、水を加えて煮立て、①を入れる。2〜3分煮る。
- ③ しょうゆ、塩、こしょうを調味し、割りほぐした卵を回し入れ、かきたまにする。

洋風カラフルスープ

材料：トマト缶、玉ねぎ、ブロッコリー、アボカド、だし汁、みそ

- ① 玉ねぎはくし形に切り、ブロッコリーは小房に分けてお湯にゆでる。
- ② 鍋にだし汁、玉ねぎ、水を加えて煮だし、お湯がなくなるまで煮る。
- ③ ブロッコリー、トマトを加えて、煮る。みそを溶き入れ、汁気を抑えてお湯を(多く)したものを加え、ひと煮立ちさせる。