

【かきたま のりスープ】

＜材料＞

卵

鶏がらスープの素

のりのつくだ煮

水溶き片栗粉



＜作り方＞

- ①お湯を沸かします。
- ②鶏がらスープの素と、のりのつくだ煮を加え水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ③たまごをときほぐし、回し入れます。
- ④ねぎやごまを散らしてできあがりです。

朝食の準備 スピードアップのポイント



朝食の工夫

朝食は、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。時間がないからといって抜いてしまわないように気をつけて！前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利ですね。

Point3：パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。