

食育

親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう！
朝ごはんは
元気のもと！☆

春キャベツの 味噌バタースープ



■ 1人分のエネルギー 89kcal

【材料 1人分】

キャベツ……………30g
にんじん……………20g
豆もやし……………20g
水……………200ml
とりがらスープの素
……………小さじ 1/2
味噌……………10g
コーン……………5 g
バター……………5 g



《 作 り 方 》

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、とりがらスープの素を入れ野菜を煮る。
- ③火が通ったら味噌を加え、火を止める。
- ④器に盛りコーンとバターをのせる。

市民の声

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

この線に沿って内側に折りたたんで下さい。

の り し ろ

の  
り  
し  
ろ

〒

あなたの  
住 所

お 名 前

男・女 歳

職 業

電話番号

※必ずご記入下さい。

の り し ろ