


おすすめ朝ごはん「レンジで簡単♪豆乳スープ」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>のう めざ しゅしよく <input type="checkbox"/>【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい <input checked="" type="checkbox"/>【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい <input type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん <input checked="" type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく <input checked="" type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい <input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん <input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん <input type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>
<p>めい かんたん どうにゅう ■レシピ名 「レンジで簡単♪豆乳スープ」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ 4枚 ・人参 1/2本 ・玉ねぎ 1/2個 ・ベーコン 40g ・しめじ 1/2個 ・豆乳 400ml ・水 400ml ・コンソメキューブ 2個 ・塩、こしょう 少々 ・ドライパセリ 少々
<p>しゃしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■作り方</p> <p>①キャベツ、人参はせん切り、玉ねぎはスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。</p> <p>②耐熱容器に①と水、コンソメをくわだいて加えふんわりとラップし、レンジ600Wで3分加熱する。</p> <p>③②に豆乳を加え、軽く混ぜ1分半加熱する。 (お使いのレンジによって時間を調整してください)</p> <p>④塩、こしょうで味をととのえ、ドライパセリをふる。</p> <p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミックスベジタブルやカット野菜を使うともっと手軽で時短になります。 ・具だくさんのスープにして、パンやごはんなどの主食を添えれば簡単に栄養満点の朝ごはんができます。