

9月は
大阪市朝食月間

朝ごはんを食べようオススメレシピ

超速DE朝食 「チキンスープめし」

(1人分エネルギー:440kcal)

レシピ:大阪市ホームページより



【材料(1人分)】

- ・ごはん 160g
- ・サラダチキン 1袋
- ・カット野菜 1/2袋(約70g)
- ・わかめスープの素 1袋

【作り方】

- ① サラダチキンは開封前に袋の上から揉んでほぐしておく。
- ② ごはんが冷たい場合は電子レンジで温めておく。
- ③ 器にごはんを入れ、カット野菜、サラダチキン、わかめスープの素の順に入れる。
- ④ わかめスープ記載分量のお湯を注いで完成。



Point

- ・市販のサラダチキンやカット野菜を使用して簡単に作る事ができるメニューです。
- ・忙しい朝でも簡単にこれ1品で主食・主菜・副菜がとれるレシピです。



撮影協力:鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田東校区
安藤さん(左)、榮倉さん(右)