



寒い季節にぴったり！

スープであっかん、朝ごはん習慣

朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく
寝ている間に下がった体温を上げたり、体内時計をリセットするはたらきがあります。

忙しい朝には スピードメニュー！

朝ごはんを食べていない人は、
まずは簡単なものを1つ食べることから
始めてみましょう。



調理せずに
そのまま
食べられるもの

温める
だけで
食べられるもの

など



慣れてきたら 栄養バランスも意識！

ごはんやパンに、野菜や肉・卵などを
プラスした具だくさんのスープを合わせて
栄養バランスをUPしましょう。



前日に調理しておく
朝、時短できます



動画はこちら▶

相模原チャンネル >>>>>>>>
サガピーと一緒に朝食を作ろう♪



町田市ホームページ >>>>>>>>
見直そう生活習慣～朝食を食べよう～



朝食に Good morning Let's 簡単スープ！



白菜のスープ

材料(2人分)

白菜..... 2枚
ベーコンブロック 50g
A 水 300ml
「味の素KKコンソメ」固形タイプ 1個

調理時間
10分

- ① 白菜はひと口大のそぎ切りにし、ベーコンは1cm幅のひと口大に切る。
- ② 鍋に①の白菜・ベーコン、Aを入れて火にかけ、煮立ったら、弱火にして5分ほど煮る。

キャベツと豆腐の
レンコン
ごみそスープ



調理時間
5分

丸鶏
スープサラダ



調理時間
5分

オートミールで
カルボナーラ風
コンソメスープ



調理時間
5分

鮭としょうがの
スープかけごはん



調理時間
3分



レシピは
こちら

