

落とし卵と野菜のスープ



...献立意向...

- * 朝食向きの献立で野菜もたんぱく質も摂れるスープです。
- * かぼちゃはビタミンが豊富で食物繊維、糖質が多く含まれています。
- * 豆苗はえんどう豆の新芽のことで、緑黄色野菜の一種です。切った根の部分は水を張った容器につけておくと、再収穫ができます。
- * スポーツ、実りの秋、朝食は1日の始まり！たっぷりの野菜で素敵な1日をスタートしましょう◎

献立名：落とし卵と野菜のスープ		1食分栄養価： エネルギー 170kcal たんぱく質 11g 脂質 10g 炭水化物 11.7g 食塩 1.4g
材料： 2人分		作り方
南瓜	150g	① 南瓜はひと口大の薄切りにする。(時短でレンジ1分ほど加熱しても可)
豆苗	1/2袋	② ソーセージは斜め半分に切る。
ソーセージ	2本	③ 豆苗は根元を切り落とし、1/3長さに切る。
卵	2個	④ 鍋に水、コンソメを入れ、ソーセージ、南瓜を加えて煮る。
コンソメ(固形)	1個	⑤ 豆苗を加えて卵を割り入れ、半熟状になるまで蓋をして煮る。
水	300ml	好みで、黒こしょうを振ってもよい

