簡単秋レシピ　主食　主菜　**副菜**

ブロッコリーとひよこ豆の牛乳スープ

調理目安時間 **12分**

ひよこまめの食感がおいしいスープです。

ひとくちコメ

【1人分 ▶ エネルギー：78kcal，野菜量：63g，塩分：0.7g】

《材料／2人分》

ブロッコリー	1/2株	牛乳	1/2カップ
ひよこまめ(ゆで)	1/2袋	塩	少々
水	1カップ	こしょう	少々
固形コンソメ	1/2個		

秋においしい食材
ブロッコリー

《作り方》

(1) ブロッコリーは小ふさに分ける。

(2) 鍋に水とコンソメを入れ煮たて，(1)のブロッコリーを加えて中火で1分程煮る。ひよこまめと牛乳を加え煮たったら，塩，こしょう各少々で味をととのえる。

健康長寿のまち・京都

食事はおいしく，バランスよく

主食

ごはん，パン，麺類
などを使った料理

主菜

肉，魚，大豆製品，
卵を使った料理

副菜

野菜，きのこ，
海藻を使った料理

朝からしっかりエネルギーチャージ

朝食を食べる習慣があると，1日に必要な栄養素をバランスよくとりやすくなります。

時間がない‥ 食欲がない‥ あなたはここから

ステップ1 まずは早起きをして 食べやすいもので食べる習慣をつけよう

おにぎり　ロールパン　バナナ　シリアル　ヨーグルト　牛乳

ステップ1がクリア出来たら

ステップ2 もう1品増やして！ 野菜や果物などを足してみよう

ミニトマト　りんご　チーズ　納豆　みそ汁　カップスープ

ステップ2がクリア出来たら

ステップ3 組み合わせて食べよう

ごはん ＋ みそ汁 ＋ 納豆

パン ＋ ミニトマト ＋ 牛乳

京都市の食と健康情報はこちらから

京・食ねっと KYO-SYOKU.NET

発行：令和2年9月
京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
（電話 075-222-3424　FAX 075-222-3416）