



ゲンキ
レシピ

たんぱく質が摂れる！ おすすめ朝スープ

一杯で栄養満点

鶏肉と豆乳の ごはんスープ

- 調理時間：7分
- エネルギー：
約450kcal
- 食塩量：約1.3g

ブロッコリーは
ビタミンC、鉄、
βカロテン、カリウム、
リンなどが豊富



豆乳でコクと
たんぱく質をプラス



鶏肉はそぎ切りに
して火を通しやすく



作り方

鍋に湯を沸かして顆粒スープ
を入れ、そぎ切りにした鶏肉と
細かく切ったブロッコリー、斜
め切りしたネギを入れる。鶏肉
に火が通ったら豆乳を加えて
塩コショウする。器にごはんを
入れて、上からスープを注ぎ、
ゴマ油をたらす。

材料 (2人分)

- ごはん……………2人分
- 鶏ムネ肉……………100g
- ブロッコリー……………小1/4個
- ネギ……………1本
- 顆粒鶏ガラスープ……………小さじ1
- 豆乳……………200ml
- 水……………100ml
- ゴマ油……………小さじ1
- 塩、コショウ……………適宜

～ MEMO ～