


おすすめ朝ごはん「カット野菜でチャチャッとスープ」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>												
<p>のう めざ しゅしよく <input type="checkbox"/>【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざま しるもの ふくさい <input checked="" type="checkbox"/>【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい <input type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん <input checked="" type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく <input checked="" type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい <input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん <input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん <input type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>												
<p>めい やさい ■レシピ名 「カット野菜でチャチャッとスープ」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・カット野菜</td> <td>1袋</td> </tr> <tr> <td>・市販の餃子</td> <td>12個</td> </tr> <tr> <td>・カットわかめ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・中華だし</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・こしょう</td> <td>少々</td> </tr> </table>	・カット野菜	1袋	・市販の餃子	12個	・カットわかめ	大さじ1	・中華だし	小さじ1	・塩	小さじ1/2	・こしょう	少々
・カット野菜	1袋												
・市販の餃子	12個												
・カットわかめ	大さじ1												
・中華だし	小さじ1												
・塩	小さじ1/2												
・こしょう	少々												
<p>めい しやしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■作り方</p> <p>やさい みず なべ い に ①野菜と水を鍋に入れて煮る。</p> <p>やさい ひ とお ぎょうざ い に た ②野菜に火が通ったら、餃子とカットわかめを入れひと煮立ちさせる。</p> <p>ちょうみりょう くわ あじ ととの ③調味料を加えて、味を整える。</p>												
<p>■ひとことPR</p> <p>ほうちょう いた つか あらもの すく いそが あさ つく ・包丁やまな板を使うことがないので、洗い物も少なく、忙しい朝にチャチャッと作れます。</p> <p>こ かんたん つく ・子どもでも簡単に作ることができます。</p>													