

## No.6 (朝食メニュー)

『メニュー名』

- 餃子スープ
  - ◇ 冷凍餃子
  - ◇ ほうれん草 (冷凍)
  - ◇ もやし
  - ◇ 卵
  - ◇ 鶏がらスープの素

お湯を沸かしたら火が通りにくい具材から順に入れ、溶き卵を入れてひと煮たちしたら、味見をして鶏がらスープの素で味付けします。

炭水化物、たんぱく質、野菜が全てとれて、体も温まります。

