わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに○をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

野菜たっぷり♥コンソメお粥

所要時間　（　１５分　）

学びを支えるおすすめポイント

- 温かいお粥を食べる事で、身体が温まり、代謝があがります。
- たくさんの野菜が摂れます。
- コンソメ、チーズの組み合わせがお気に入りのようで、沢山食べてくれます。

材料名・分量　（　１人分　）

- ごはん　茶わん１杯
- キャベツ　１枚
- ほうれん草　１株
  （白菜、小松菜、オクラ、モロヘイヤ、レタスなど野菜なら何でもOK）
- ハム　２枚
- 玉ねぎ　1／4 個
- しめじ　1／4 パック
  （きのこなら何でもOK）
- コンソメ　１個半～２個
- とろけるチーズ　１枚
- ブラックペッパー（お好みで）
- 水　200～300 cc

作り方

1. お鍋に水、コンソメを入れて煮立たせる。
2. あらみじん切りにした、しめじほうれん草、キャベツ、ハム、玉ねぎ（レンジで２分チンしたもの）を用意しておく。
3. お鍋にごはんを入れて、お粥になるまで煮る。
4. お粥になったら、あらみじん切りにした野菜、きのこを入れる。
5. 野菜に火が通ったら、とろけるチーズを入れ、お好みでブラックペッパーをかけて完成です。