

忙しい朝にも！簡単！カルシウムたっぷり骨元気メニュー

メニュー

- バケツ
- チーズ風味のパンボール入りチキンスープ
- もやしと卵のチャンプルー



朝から手軽にカルシウム

チーズ風味のパンボール入りチキンスープ

◆材料(4人分)

A パン粉	1カップ
A 粉チーズ	80g
A 卵	2個
A ナツメグ	少々
水	3カップ
固形スープの素	2個
こしょう	少々
小松菜	1/2 束弱

◆作り方

1. ボウルに A を入れ、スプーンの背などでつぶすようにして混ぜる
2. 小松菜は水洗いし、茹でて、冷水にさらし、3cmの長さに切る
3. 鍋に水と固形スープの素を入れて煮立て、1を直径2cmのボール状に丸めてスープに落とす
4. 2分くらい煮て、ボールが浮いてきたら、小松菜を加え、火を止める
5. 器によそり、こしょうを振り入れる



もやしと卵のチャンプルー

◆材料

もやし	1袋
卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
A 昆布茶	小さじ1
A 顆粒鶏がらスープの素	小さじ1
油	大さじ1

◆作り方

1. 卵を溶き、塩・こしょうする
2. フライパンを熱し、油をひき、もやしを炒める全体に油が回ったら、A を加えて混ぜ、しんなりしたら卵を回しいれる
3. 卵を好みの固さに加熱したら、塩・こしょうする



バケツ

◆材料

フランスパン	8切れ
--------	-----



◆作り方

1. フランスパンは約2cm幅になるように斜めに切る