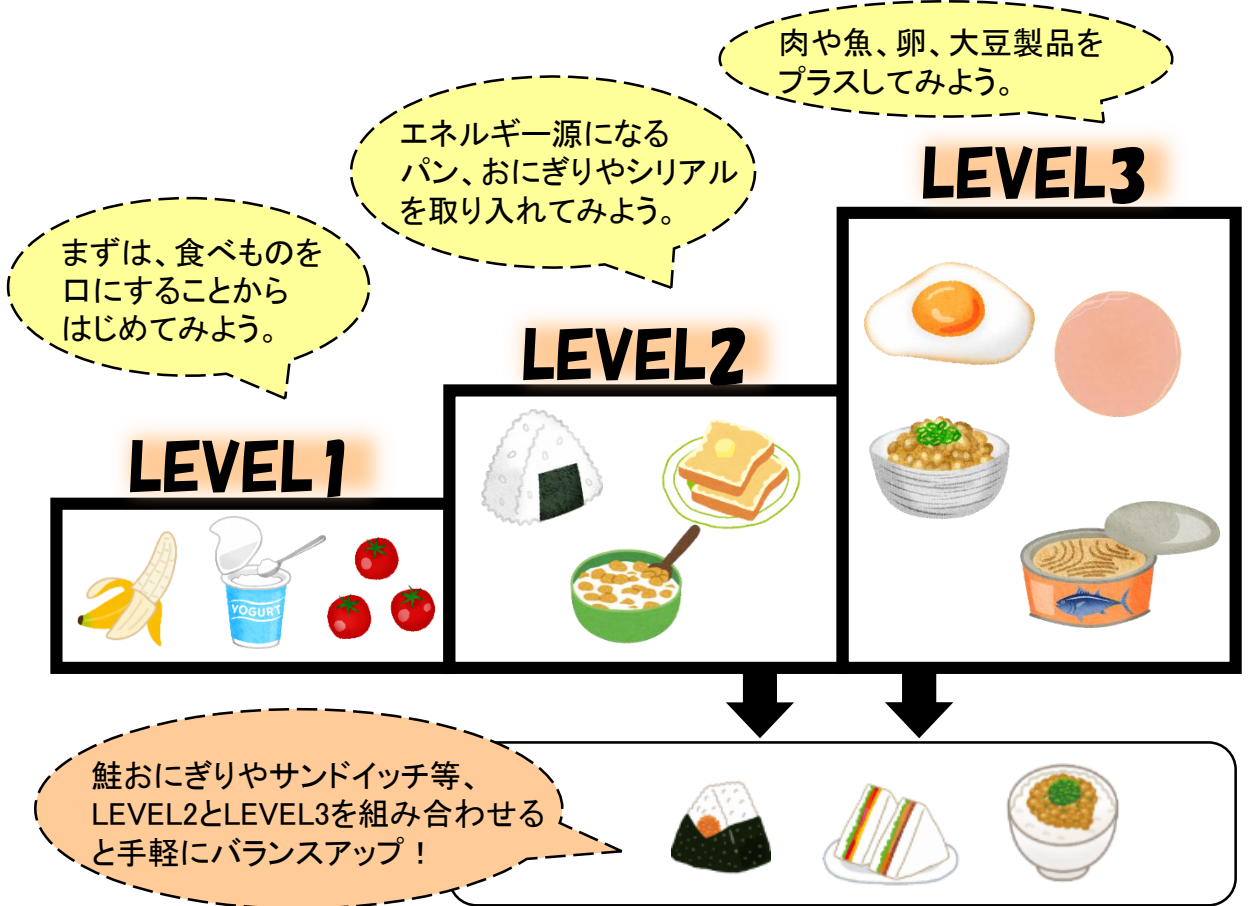


# 朝ごはんを食べる習慣がない人はLEVEL1からスタート！ 食べている人は次のLEVELに進んでみよう！！




さらに**LEVEL UP**したい人は、**野菜を使ったおかず**  
主食・主菜・副菜を組合わせてみましょう。

**主食**  ごはん、パン等


+

**主菜**  肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず

+

**副菜**  野菜を使ったおかず

パンやおにぎりにプラスして...

**LEVEL UP!**  主菜 副菜

**野菜たっぷりコンソメスープ**

<材料> 1人分

- ☆ フロッキー(冷凍) 50~70g 他の冷凍野菜や冷蔵庫にある野菜でも作れます
- ☆ コーン(冷凍または缶詰) 10g
- ☆ ウィンナー 2~3本 ハムやベーコンでもOK
- ☆ 水 200ml
- ☆ コンソメ(顆粒) 小さじ1
- ※ 固形コンソメの場合 1/2コ
- 塩・コショウ 少々

<作り方>

- ① ウィンナーを1cm幅に切る
- ② 耐熱容器に☆の材料を入れる
- ③ ふんわりとラップをしてレンジ(600W)で3分程度加熱する

または、お鍋に①②を入れて具材がやわらかくなるまで加熱する。

④ 塩・コショウで味を整えたらできあがり

