



# 今月の 元気めし!

コンビニ食材活用

朝食をスープで  
手軽に!

## 巣ごもり卵スープ

### 材料2人分

1人分 137kcal 食塩相当量 1.6g

- カット野菜(野菜炒め用) 1袋
- ベーコン 2枚
- 卵 2個
- 水 300cc
- コンソメ 小さじ2
- 塩・こしょう 適量

### Point

おにぎりや食パンなどの  
主食と一緒に食べましょう!



### 作り方

- ① 水にコンソメ、塩・こしょうを加えて混ぜあわせる。
- ② 耐熱容器にカット野菜を盛り付け、1cm幅に切ったベーコン、卵をのせて①を入れる。
- ③ ②の卵につまようじで卵黄に3ヶ所突き刺しておく。
- ④ ③にラップをかけて、600Wで5分程度様子を見ながら野菜と卵に火が通るまで加熱する。



### 味変で巣ごもりスープをアレンジ!

スープ  
の変更食材

- 中華スープの素(顆粒) 小さじ1
- インスタント味噌汁(小袋) 1袋

タンパク質  
の変更食材

- 卵の代わりに豆腐
- ベーコンの代わりに  
ツナ缶やサラダチキンなど



### クイズの答え ② ×

主食だけではなく、主菜、副菜を揃えて  
朝・昼・夕の3食をバランスよく  
とるようにしましょう。

