

長崎県  
食育向上委員会  
大学生考案！

時間が無い朝に...

## レンジ de 簡単！野菜チキンスープ

### 材料 (1人分)

- ・スープ野菜ミックス(冷凍) : 70g
- ・サラダチキン(プレーン) : 35g
- ・水 : 120ml
- ・コンソメ : 2g
- ・パセリまたはパプリカパウダー

### 作り方

カップにパセリ以外の材料を加え、コンソメを溶かすように軽く混ぜ合わせる  
ラップをして、レンジで500W、3分間加熱する  
最後にお好みでパセリやパプリカパウダーをかけて完成！



(栄養成分表示)

一食当たり(1人分)

エネルギー: 57Kcal

たんぱく質: 8.1g

脂質: 0.6g

炭水化物: 4.1g

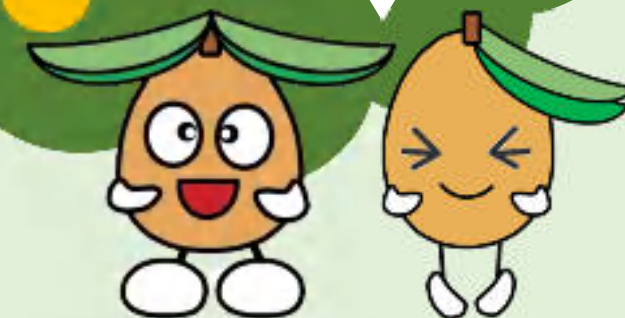
食塩相当量: 1.5g

お好みでパンやご飯と一緒に食べると  
簡単に素敵な朝食に！  
朝食を食べて1日頑張りましょう！

長崎県の食育にまつわる情報や  
朝食にぴったりの簡単レシピを  
Instagramに掲載しています  
ぜひご覧ください！



SHOKUHINANZENSYOHI



長崎県食育推進キャラクター びわ太郎 こびわ