

ぽかぽかスープと簡単焼きおにぎりで野菜たっぷりおこげ雑炊

とても簡単でおいしいです。

材料（1人分）

キャベツ	大1/2枚（25g）
にんじん	10g
たまねぎ	中1/8個（30g）
コンソメの素	1/2個
水	150ml
ウインナー	1本（15g）
ごはん	140g
しょうゆ	小さじ1/4



エネルギー

311

キロカロリー

たんぱく質

6.5

グラム



1.

【コンソメスープを作る】

家庭で余っている野菜（キャベツ、にんじん、たまねぎなど）、分量の水、コンソメの素を鍋に入れ、煮る。野菜がやわらかくなったらウインナー（またはベーコン）を入れて、ひと煮立ちさせる。



2.

【焼きおにぎりを作る】

炊きたてのご飯をボウルに入れ、しょうゆで味付けし、おにぎりを作る。オーブントースターでこげめがつくまで焼く。



3.

スープに焼きおにぎりを入れ、おこげ雑炊のできあがり。雑炊にせず、そのまま別々に食べてもおいしい。

☆嬉野中学校 宮崎 聡太さんのレシピ☆

《ひとこと》コンソメスープにおこげをいれるだけで心も体もポカポカに温まるので、寒い時季などにオススメです。

