

寒い季節にぴったり 「朝食に Let's簡単スープ！」メニューカードを発行しました

本市では、市民が食に関心を持ち健康的な食生活を送ることができるよう、「食育」に関する取組を行っています。

このたび、町田市、味の素株式会社及び株式会社三和と連携し、市民の皆様が朝食の習慣を身につけることを目指し、朝食にぴったりな簡単スープレシピを掲載したメニューカードを発行しました。

相模原市及び町田市内の公共施設並びにスーパーマーケットsanwa・フードワンの店頭にて設置、配布するほか、市のホームページからもご覧いただけます。

■内容

忙しい朝にも手軽に調理できるスープのレシピです。工程を少なく、10分以内で作ることができる内容に仕上げています。

■配布期間

令和7年2月3日(月)から1か月程度

■配布場所

<スーパーマーケット> 78店舗

「三和(sanwa)」および「フードワン(FOOD ONE)」の店頭(野菜売場・グロスアリー売場)

<公共施設等>

・相模原市(105か所)

公民館、まちづくりセンター、子どもセンター、図書館、JA相模原市ベジたバーな、JA神奈川つくいあぐりんずつくい、さがみはらアンテナショップsagamix等

・町田市(70か所)

市民センター、子どもセンター、四季彩の杜西園 ウェルカムゲート、大学、JA町田市アグリハウス等



相模原市ホームページ: <https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026627/1007326/1028745.html>



市ホームページ

問合せ先

健康増進課 関山

直通電話 042-769-8274

朝食に *Good morning* Let's 簡単スープ!



Eat Well, Live Well.
Aj
AJINOMOTO



調理時間
10分

白菜のスープ

材料(2人分)

- 白菜..... 2枚
- ベーコンブロック 50g
- A | 水 300ml
- 「味の素KKコンソメ」固形タイプ 1個

- ① 白菜はひと口大のそぎ切りにし、ベーコンは1cm幅のひと口大に切る。
- ② 鍋に①の白菜・ベーコン、Aを入れて火にかけ、煮立ったら、弱火にして5分ほど煮る。

キャベツと豆腐の
レンチン
ごまみそスープ



調理時間
5分

丸鶏
スープサラダ



調理時間
5分

オートミールで
カルボナーラ風
コンリゾット



調理時間
5分

鮭としょうがの
スープかけごはん



調理時間
3分



レシピは
こちら



