



ネギとささ身のおかゆ

L 調理時間の目安 **10分**

寒い冬の朝は熱々おかゆを。
たっぷりのネギで風邪の予防にも。



材料 [1人分]

ごはん	100g
鶏のささ身	1本(40g)
長ネギ	1/2本(50g)
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	少々
水	1カップ



作り方

- 1 鶏のささ身と長ネギは斜め薄切りにしておく。
- 2 鍋に水を入れて沸騰したら、鶏がらスープの素と鶏のささ身を入れて、煮立ってきたらアクを取って、ごはんを加える。
- 3 2にネギを加えてしんなりしたら塩で調味して出来上がり。



「めざましごはん」は、朝「ごはん」の習慣化を推進するキャンペーン!
朝9時まで朝食を摂ることで、気持ち良くシャキッと1日をスタートさせましょう!