

冬のあったま〜る スープ

寒い寒いと縮こまっていたらもったいない！
あったかスープで
冬の寒さ対策も万全に！

スープをもっと
楽しむヒント！

* 効果をフル活用！

生姜、ニンニク、とうがらし。

体を温める効果が期待できる食材を使ってポカポカに♡

* たっぷり作ってリレー→する

ポトフ → ミルクスープ → カレー など

素材を生かしたあっさり味に牛乳やカレー粉を加えて変化を

* ゆで汁や鍋料理の汁にはうま味がたっぷり♡

野菜やお肉のゆで汁や鍋料理の残り汁にはうま味がたっぷり！

捨てずにスープに、無駄なく活用！



からだが温まる素材の組み合わせで
朝からポカポカに♡



食の情報盛りだくさん！

小金井市食育ホームページ

<http://koganei-style.tokyo/>

