

ちゃちゃっと

かんたん★レシピ ♪

即席・具入りみそ汁

お湯をかけるだけのみそ汁を
具たくさんに！



ネギやとろろ昆布も
いいね！

<1人分の栄養価>
エネルギー 60kcal
たんぱく質 3.9g
食塩相当量 1.9g

<材料> (1人分)

インスタントみそ汁 (ペースト状)	1食分
冷凍ほうれん草	20g
切り干し大根	5g
カットわかめ	1g
油揚げ(刻み)	適量
熱湯	150ml

<作り方>

- 1 お椀に冷凍ほうれん草、カットわかめを入れる。
- 2 切り干し大根は水でもみ洗いし、しぼらずザルにあげておく。
- 3 1にインスタントみそ汁をしぼり入れ、油揚げと2の切り干し大根も入れる。
- 4 3に熱湯を注いで軽く混ぜる。(みそが溶ければOK)

★おすすめポイント★

インスタントみそ汁や冷凍野菜も色々あります！
組み合わせを楽しんで♪