



朝食 簡単レシピ

カット野菜のみそ汁

エネルギー 50kcal たんぱく質 4.1g 塩分1.1g

材 料	1人分	4人分
カット野菜	50g	200g
豆腐	40g	1/2丁
和風だしの素	小さじ1/4	小さじ1
みそ	大さじ1/2	大さじ2
水	150ml	3カップ

作り方

- ① 豆腐をさいの目に切る。
- ② 鍋に水とカット野菜を入れ、沸騰させる。野菜に火が通ったら、和風だしの素と豆腐を入れる。
- ③ ひと煮立ちしたら火を止め、みそを溶かしながら入れる。

料理の紹介

カット野菜は、色々な種類があるので、お好みのものでOKです。他にも、冷凍のほうれん草など、すぐ使える野菜を用意しておけば、朝のみそ汁作りが楽になります。朝から野菜たっぷりの汁物をとって、体の調子を整えましょう。