



朝ごはん/時短レシピ

キャベツとのりのみそ汁

栄養価

エネルギー 21kcal たんぱく質1.6g 塩分0.7g

材 料	1人分	4人分
キャベツ	30g	120g
焼き海苔	0.8g	大1枚
だし汁	150cc	600cc
みそ	6g	大さじ1・1/2

作り方

- ① キャベツは、食べやすい大きさのざく切りにする
- ② だし汁(※)をとり、キャベツを入れて煮る
- ③ キャベツが煮えたら、火を弱め、みそを入れる
- ④ のりをちぎって入れ、火を止める



※だし汁は、鍋にだしパック1袋(8～10g)と水600cc～800ccを入れ、3～5分煮だすと簡単にできます。沸騰させすぎないことがポイントです。

料理の紹介

のりを入れることで、磯の香りでおいしくいただけます。のりをちぎって入れるだけですので、子どもでも簡単にできます。家にある野菜とのりで、野菜不足解消の一品に。