



朝ごはん/時短レシピ

スナップエンドウと卵の味噌汁

エネルギー136kcal たんぱく質9.9g カルシウム79mg 鉄分1.9mg 塩分1.1g

材 料	1人分	2人分
スナップエンドウ	3本	6本
卵	1個	2個
カットワカメ(乾)	1g	2g
薄揚げ	1/3枚	1/2枚
昆布(15cm)	3cm1枚	6cm1枚
味噌	小さじ2	小さじ1と1/3

作り方

- ① 小鍋に150cc×人数分の水を入れて火にかけて、だしを取る。(だしパック等でもOK)
- ② スナップエンドウは筋を取って加える。
- ③ カットわかめ、刻み油揚げ等をお好みで加え、卵を割り落としたり、そのまま触らずに2～4分加熱する。
- ④ 味噌を加えて出来上がり。

※さらに手軽さを求めるなら、だし入りみそ味噌を使用してだし取りを省く。

料理の紹介

忙しい朝に一番手軽で味方になるのが「味噌汁」具材はその時々で手に入りやすいものや冷蔵庫にあるもの等何を使ってもよく、決まりがない自由さも手軽さの一つ。今回は春が旬のスナップエンドウを使い、卵を入れて1杯で彩りも栄養バランスも整う春のお味噌汁にしました。具だくさんのお味噌汁があればそれだけで立派な朝ごはんになりますね。