

簡単朝ごはんレシピ 《副菜編》

包丁を使わずにできる！

みそ汁

材料（1人分）

蒸し大豆	大さじ1
カット野菜	碗1杯分
だし入りみそ	大さじ1/2
水	150ml

作り方

- ① 鍋に水、蒸し大豆、カット野菜を入れて煮る。
- ② だし入りみそを溶く。

ポイント

- カット野菜はお好みの野菜を使ってください。
- わかめ、きのこを加えてもいいですね。



レシピ作成：東区すこやか食生活推進リーダー 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。