

簡単朝ごはんレシピ 《副菜編》

包丁も、なべもコンロも使わずにできる！

みそ汁(簡単バージョン)

材料 (1人分)

蒸し大豆	大さじ1
ミニトマト	2個
チーズ	ひとつまみ
乾燥わかめ	ひとつまみ
だし入りみそ	大さじ1/2
湯	150ml

作り方

- ① マグカップに、だし入りみそを入れ、湯を注いで溶かす。
- ② その他の具材を加える。

ポイント

- マグカップで作るため、火の通りの早い食材を使っています。



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。