

はじめよう！**朝ベジ**習慣



インスタントで！ 具だくさん味噌汁



材料（2人分）

・絹ごし豆腐	1パック（150g）
・切干大根	10g
・乾燥わかめ	2g
・キムチ	50g
・刻みねぎ	6g
・インスタント味噌汁の素	1食分
・お湯	200～250ml（規定量の1.5倍程度）

作り方

- ① 絹ごし豆腐は水気を切り、スプーンで食べやすいサイズに切り分けて器に入れる。
- ② 切干大根はさっと洗い、キッチンばさみで食べやすいサイズに切る。
- ③ ①へ②、乾燥わかめ、キムチ、刻みねぎを入れる。
- ④ インスタント味噌汁の素を半量ずつ入れる。
- ⑤ お湯を半量ずつ注いで軽く混ぜ、わかめが柔らかくなるまで少し待つ。

ポイント



- ❖ 乾物を加えることで、インスタント味噌汁でもあっといいう間に具だくさんに！
- ❖ インスタントは塩分が多いですが、具だくさんにして2食に分けることで汁量が減り、減塩効果も◎
- ❖ 卵かけご飯、鮭おにぎりなどを一緒に食べると、栄養バランスの整った食事にすることができます。



栄養価（1人分）

エネルギー：91kcal
たんぱく質：6.3g
脂質：3.1g
塩分：1.8g

YouTubeにて
朝ベジ調理動画を配信中！

