



# 最速!? 食べ始めるまで3分みそ汁



エネルギー  
74  
kcal

塩分  
1.4  
g  
(1人分)

野菜量  
75  
g

## 材料 【1人分】

乾燥野菜 ..... 25g  
煮干し粉 ..... 小さじ1  
味噌 ..... 小さじ1強  
お湯 ..... 150ml  
プレーンヨーグルト ..... 大さじ2

## 作り方

- 1) お椀に乾燥野菜、煮干し粉を入れてお湯を注ぐ。
- 2) 味噌を入れて溶き、ヨーグルトをのせる。



対象  
大人向け

## Cooking Point

- 煮干し粉やかつお節粉を使えば、だし取り不要で味噌汁を楽しめます。
- 暑い季節もヨーグルトの酸味で食べやすくなります。