



最速!?! 食べ始めるまで3分みそ汁



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

エネルギー
74
kcal

塩分
1.4
g

野菜量
75
g

(1人分)

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。