

パワーアップわかめのみそ汁

主菜

副菜



【材料】（4人分）

・ 水	600ml
・ 顆粒だし	小さじ1
・ 冷凍きのこ	20g
・ 冷凍オクラ	20g
・ 高野豆腐(カット)	30g
・ カットわかめ	6g
・ みそ	20g(大さじ1)

【作り方】

- ①鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら顆粒ダシを入れる。
- ②冷凍きのこ、冷凍オクラ、カット高野豆腐を入れる。
- ③カットわかめを加え、再び沸騰したら火を止め、みそを溶き入れる。

point

オクラは洗って小口切り、きのこ類は洗わず石づきをとってやすい大きさに切り、冷凍用保存袋にいれて冷凍しておきます。

ひとくちメモ

具材は、乾物や冷凍保存したのを使えばいつでも簡単にみそ汁に投入でき、あっという間に具たくさんみそ汁の出来上がり！

このみそ汁とごはんでは立派な朝ごはんになりますよ。

