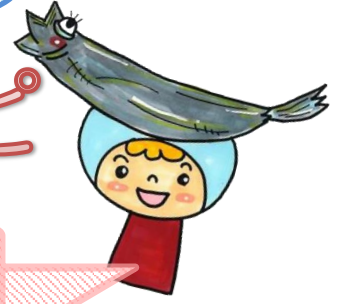


さかなを食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



かつお節たっぷりみそ汁



お湯を注ぐだけ！かつお節がだしにも、具にもなります。

【材料 1人分】

- かつお節 3g
- 乾燥カットわかめ 1g
- かに風味かまぼこ 1本(約10g)
- みそ 小さじ1(6g)
- 熱湯 130g

【作り方】

- ① 椀にみそを入れ、熱湯を半量注ぎ、みそを溶かす。
- ② かつお節、わかめ、かまぼこを①椀に並べ、残りの熱湯を注ぐ。

【ワンポイントアドバイス】

かつお節は、やや大きめのものを使うと食べやすいです。



エネルギー： 22 kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：東山梨食育推進研究会)