

チンするだけ！器一つで朝ご飯～みそ汁～



サバみそ缶 de(で)みそ汁

200kcal

しょうがは多めが
おいしい♪

【材料：1人分（1杯分）】

サバみそ煮缶…1/2 缶、水…1/2 カップ（100ml）、
野菜の水煮（豚汁用）…1/3 袋（100g）、
チューブしょうが…適量、冷凍小ねぎ…適量

【作り方】

- ① 大きめの器にほぐしたサバみそ煮缶（汁ごと）、汁気を切った野菜の水煮、水を入れる。
- ② ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500W）で5分加熱する。
- ③ チューブしょうがと小ねぎを入れる。



温玉キムチみそ汁

153kcal

ご飯を入れると
クッパ風に♪

【材料：1人分（1杯分）】

冷凍肉入り野菜…1/2 袋（60g）、
インスタントみそ汁の素…1/2 個、水…150ml、
ごま油…少々、温泉卵…1個、
キムチ…ティースプーン1杯程度

【作り方】

- ① 大きめの器に凍ったままの肉入り野菜とインスタントみそ汁の素、水を入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500W）で3分加熱する。
- ② ①に少量のごま油をたらし、温泉卵とキムチを入れる。



洋風カレーみそ汁

271kcal

【材料：1人分（1杯分）】

冷凍フライドポテト…50g、冷凍ブロッコリー…50g、
ベーコン（ハーフサイズ）…2枚、カレー粉…小さじ1/3、
インスタントみそ汁の素…1/2 個、水…1カップ（200ml）

【作り方】

- ① 大きめの器に材料を全て入れ、ラップをふんわりとかける。
- ② 電子レンジ（500W）で4分加熱する。



中央区食育マスコット
モリス

※いずれも2杯分を一緒に作る場合は、加熱時間をプラス2～3分。