

彩り野菜の朝食みそ汁

対象

どなたでも



材料【2人分】

ブロッコリー	4房
ヤングコーン	4本
ミニトマト	4個
レタス	1枚
卵	2個
だし汁	300ml
みそ	大さじ1
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 1) ブロッコリー、ヤングコーンは耐熱容器に並べ、大さじ1の水をかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。(600Wで約1分30秒)
- 2) 耐熱容器に卵1個を割り入れて黄身に楊枝で2~3か所穴を開け、小さじ1の水をかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱し、ゆで卵を作る。(600Wで約40秒) もう1個の卵も同様に作る。
- 3) だし汁にみそをとき入れてみそ汁を作る。

Cooking Point!



- ・野菜は家にあるものを使いましょう。野菜に合わせてみそを変えると楽しいですよ。
- ・卵は好みの硬さになるよう加熱時間を加減してください。