

🕒 10 min



【材料 2人分】

- キャベツ……………1枚程度
- にんじん……………2cm程度
- 卵……………2ヶ
- だし汁……………適量
- みそ……………適量

### おとし卵のみそ汁

- 1** だし汁で小さく切った野菜を煮る。
- 2** みそを加え味を調える。
- 3** 煮えたら卵を入れ、ふたをして余熱で火を通す。

### Memo

- ★野菜の甘味がおいしい味噌汁です。
- ★味噌汁に卵をおとし、たんぱく源をプラスします。



🕒 10 min

【材料 2人分】

- お好みの野菜
- キャベツ……………1枚程度
  - にんじん……………1cm程度
  - たまねぎ……………1/4個程度
  - コーン缶……………大きじ1 など
- ウィンナー……………2本
  - コンソメ……………適量
  - 塩……………少々
  - こしょう……………少々

### 野菜とウィンナーのスープ

- 1** キャベツは1cm、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊など食べやすく切る。ウィンナーは1cmの輪切りにする。
- 2** 鍋に湯を沸かし、煮えにくい材料から入れて煮る。
- 3** コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

### Memo

- ★野菜は冷蔵庫の中にあるものを活用しましょう。
- ★大豆の水煮缶や冷凍枝豆をいれてもバランスのとれた一品に。

