



ゲンキ  
レシピ

## たんぱく質が摂れる！ おすすめ朝スープ

ごはんと一緒に

### 菜の花と厚揚げ の味噌汁

- 調理時間：5分
- エネルギー：  
約120kcal
- 食塩量：約1.5g

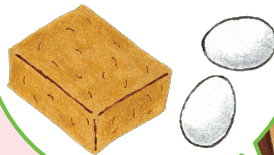
ビタミン豊富な  
菜の花で旬の味を  
楽しむ



菜の花は  
カルシウムも豊富



厚揚げと卵で  
たんぱく質たっぷり



#### 作り方

だし汁を温め、食べやすい大きさに切った菜の花と厚揚げを入れ、沸騰させ、味噌を溶かし入れて、溶いた卵を回し入れる。卵が浮いてきたらできあがり。

#### 材料 (2人分)

- 菜の花…3～4本
- 味噌…大さじ1.5
- 厚揚げ…1/2丁
- だし汁…300ml
- 卵…1個

Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

～ MEMO ～