

Let's簡単クッキング

半熟卵入りみそ汁



ご飯を入れて「おじや」にしてもOK！
主食・主菜・副菜を揃えることができます！

エネルギー（1人分）
121kcal

【材料】（1人分）

冷凍ほうれん草	70g
半熟卵	1個
インスタントみそ汁	1人前

【作り方】

- ① お椀に冷凍ほうれん草、インスタントみそ汁と分量の水を入れて混ぜる。ラップをかけて、電子レンジ600wで3分加熱する。
- ② ①に半熟卵を入れる。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課 TEL：049-229-4121