



お手抜き料理レシピ

お手抜き料理の紹介

火を使わない簡単具沢山お味噌汁

お腹が空いたけどお金がない・・・手を込んだ料理を作るのは面倒くさい・・・そんな日は冷蔵庫に余っている野菜で簡単味噌汁を作ってみませんか？ 火も使わず洗い物も少なくてもオススメです。

ワンポイントアドバイス

今回使用した野菜は「白菜・人参・大根」でした。これらにこだわらず、冷蔵庫にある野菜やわかめ、麩、油揚げ、納豆等入れてみても美味しいですよ。

材料 1人分

・白菜	3枚	・インスタント味噌汁	1食分
・人参	1/4本	・お湯	適量
・大根	1/8本		



こんなに簡単でお腹一杯になるなんて・・・！



作り方

- ① 人参・大根は薄くちょう切りにします
- ② 白菜は一口大に切ります
- ③ 野菜を深めの皿に乗せ、ラップをしっかりと掛けてレンジで加熱します
- ④ 野菜が柔らかくなったらお椀に入れ、インスタント味噌を入れます
- ⑤ お湯を注いでよくかき混ぜたら出来上がり☆

