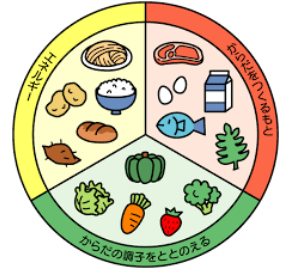


● エネルギーのもと ● 体をつくるもと ● 体の調子を整えるもと
3つの色があるようにします



マグカップみそ汁



材料（1人分）

- かつおパック …1袋
- キャベツなど …適量
- みそ …小さじ1くらい
- 乾燥わかめ …少し
- 水 …150ccくらい

● おにぎりなどを一緒に食べると、栄養三食がそろいます。

作り方



- ①カップにかつお節・わかめ・小さくちぎったキャベツを入れ、みそも入れる。
- ②水を入れて電子レンジ（600W）で1分～加熱し、よく混ぜる。



※写真のキャベツはスライサーで切りました。

※レンジから取り出す時は、熱いのでカップの持ち手を持ちましょう。

※みそ汁の具は色々試してみよう！

