

簡単バランスレシピ

ツナ缶のみそ鍋



【材料】（2人分）

ツナ缶（油漬け）	小1缶
キャベツ	200g
春菊	1/2束
白ネギ	1本
豆腐	200g
インスタント味噌汁 （フリーズドライでも生みそでも OK）	
水	400ml
薄口醤油	小さじ1/2
砂糖	少々

【作り方】

- ① キャベツは1.5cm幅のザク切り、春菊は半分に切り、白ネギは斜めにザク切りにする。豆腐は6～8つに切る。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったらインスタント味噌汁を入れてしょう油、砂糖で味を調える。
- ③ ツナ缶を汁ごと②に入れて①の野菜と豆腐を加える。

☆インスタント味噌汁が、お鍋の素の代わりになります！

※鍋の具は、豚肉、油揚げ、きのこ類などもおいしいです。
※鍋の後は、お湯を追加し、ご飯を加えて卵でとじておじやにすることもできます。