

# ほっこりスープ

乾物と電子レンジ使用で超時短♪塩昆布だしを一度おためしあれ☆

切る

調理時間  
5分

エネルギー  
45kcal

費用  
約53円

レンジ加熱

栄養価(1人分)

1人分あたり



## 食事バランスガイドで見ると…

(つ【sv】なし)



+

☆ワンポイントアドバイス☆  
野菜は主材料の重量が約70gないと1つ(sv)にはなりません。今回はマグカップ&電子レンジ使用の時短レシピですが、鍋を使う場合は、青菜などの野菜や、ささみを入れたり、残ったうどんをいれたり、ご飯にかけたり…というアレンジもオススメです。



主食、副菜、主菜をPLUS!

→



(主食:2つ【sv】)

(副菜:1つ【sv】)

(主菜:1つ【sv】)