

●ごぼうのみそしる

ざいりょう

☆材料(1人分)☆

- | | |
|-------------------|-------------|
| ・かんそうごぼう | 5g |
| ・焼きふ _や | 3こ(2~3g) |
| ・そくせきみそ | 1ふくろ |
| ・水 | 1カップ(200mL) |



☆作り方☆

ざいりょう

1. 材料を全てポリふくろに入れる。
2. あらかじめ、なべに湯をわかし、平皿をしずめ、1のふくろを入れる。
3. 10分間加熱する。
かねつ
4. 皿にもりつけ、ふくろを切り開いて完成!
かんせい

ごぼうのみそしる 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう		ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう		野菜、きのこ、果物	
					
みそ		焼きふ		かんそうごぼう	