

手間いらず

カップで“ベーコンお雑煮”

材料(1人分)

レタス	25g
ベーコン	20g
餅	50g
みそ	6g (小さじ1)
水	150ml (餅が浸かる程度)



日本の伝統的な食品の
餅は、もち米から作ります

エネルギー175kcal たんぱく質5.1g

大豆や穀物を発酵させて
つくる味噌(みそ)も日本
の伝統的な食品です



【作り方】

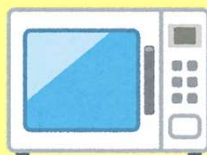
- ①カップにレタス、ベーコン、餅、みその順に入れる
- ②水を入れ、ラップをしてレンジで3分程度加熱する
- ③よく混ぜてから食べる

※レンジは500W・600Wの目安時間です



十分に餅が水に
浸かるようにしましょう

餅の種類によって加熱時間
の調整が必要です
やわらかくなったらOK



インスタント味噌汁
を使っても

