

インスタント豚汁に、
つぶした大豆を加えるだけの
超簡単レシピ！ぜひ試してみてください！



つぶつぶ大豆入り豚汁

インスタント
豚汁
(セブンイレブン)



大豆水煮
パック

たんぱく質
7.5gアップ!



材料(1人前)

- ・インスタント豚汁…1個
- ・大豆水煮パック(缶)…1/2袋(60g)

納豆で代用
してもgood!

トッピング

- ・ねぎ…適量



作り方

便利な冷凍ねぎを使うと
より簡単!

- 1 大豆水煮を袋の上からすりこぎ棒などを使って軽くたたき、大豆を粗くつぶす。(水煮缶の場合は、缶から出してポリ袋などに移し、その上からたたいてつぶす。)
- 2 カップに、付属の具材、味噌を入れ、1でつぶした大豆を加える。熱湯を線まで注ぎ、軽くかき混ぜて味噌を溶かす。ねぎを散らす。

1食分

194 kcal

たんぱく質

13g

食塩相当量

2.9g