

具だくさん みそ汁

(1人分)

エネルギー 52kcal

食塩相当量 0.9g



—材料2人分—

にんじん……………30g(3cm)

油揚げ……………15g(1/4枚)

白ねぎ……………50g(1/2本)

だし汁……………300ml

しいたけ……………20g(2枚)

みそ……………小さじ2

—作り方—

- ① にんじんは皮をむいていちょう切り、白ねぎは5mm幅に切り、しいたけは石づきを除いて薄く切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きして1cm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①の材料を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなればみそを溶き入れる。

汁
物

具だくさん効果で減塩に♪

