

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 58kcal

たんぱく質 3.2g

食塩相当量 0.9g



みそバタースープ

材料(4人分)

豆腐	150g
なめこ	1/2パック
白菜	1枚
出し汁	3カップ
和風だし	小さじ1
みそ	大さじ1・小さじ1
バター	10g
水菜	少々

作り方

- ① だし汁をとる。
白菜は千切り、豆腐は1cm角位の小さめのさいの目切りにする。水菜は1cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、なめこ、白菜を入れる。
豆腐も入れる。
- ③ 味噌を溶き入れる。水菜を入れて少し火を通す。
- ④ 食べる直前にバターを加え、器に盛り付ける。

