

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 57kcal

たんぱく質 1.2g

脂質 0.4g

食塩相当量 0.8g



みそ玉のみそ汁

材料(4人分)

味噌汁の具	8g
みそ	24g
かつお節	3g

作り方

- ① みそ汁の具を2gずつ計って、ラップにのせる。
- ② みそを6gその上にのせる。
- ③ かつお節1g弱をその上にのせ、ラップをしっかりと止める。

味噌汁の具は乾物を使用することを推奨します。

