

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 87kcal

たんぱく質 3.5g

食塩相当量 1.4g



具沢山ピリ辛味噌汁

材料(4人分)

豆腐	80g
ごぼう	½本
人参	½本
れんこん	½節
大根	5cm程度 (100g)
しいたけ	4枚
キムチ	60g
油	小さじ2
だし汁	4カップ
味噌	小さじ4
万能ねぎ	4本

作り方

- ① 豆腐は一口大に切り、ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、人参、れんこん、大根は皮をむいていちょう切りにする。しいたけは石づきを除いて6等分に切る。キムチは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豆腐以外の①を炒め、だし汁を加え、煮立ったらアクを除いて、豆腐を加え、5～6分程煮る。味噌を溶かし入れ器に盛り、小口切りにした万能ねぎをのせる。

