

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 68kcal

たんぱく質 5.5g

脂質 3.1g

食塩相当量 1.4g



具たくさん豆腐みそ汁

材料(4人分)

豆腐	1丁
カットわかめ	4g
長ねぎ	10cm
みそ	大さじ2
出汁	600ml

作り方

- ① 豆腐は1cm角に切り、わかめは水につけて戻し、長ねぎは2~3mmの小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れる。味噌を溶かしながら入れ、①の豆腐とわかめを加え、ひと沸騰させる。火を止め、長ねぎを散らす。

※具の材料は野菜を中心に組み合わせてみましょう。
※みそを入れた後にぐつぐつと煮ると香りが飛んでしまいます。火の通りにくい具は、具を先に入れ、やわらかくなってからみそを加えます。

