

★「具だくさんみそ汁」を作ろう★

野菜は茹でると”かさ”が減ります。
野菜、海藻は汁物だと特にたくさん食べられます。
朝から温かいみそ汁を飲んで、体を温めよう☆

豆腐とわかめのみそ汁

切る
煮る

調理時間
5分

エネルギー
24kcal

費用
約20円

栄養価(1人分)

1人分あたり



●材料(1人分)●

木綿豆腐……………10g
カットわかめ…………0.2g
もやし……………10g
小ねぎ……………2g

合わせ味噌……小さじ1(6g)
かつお節………1/2パック(1.5~2g)
水……………1/2C

●作り方●

- ①かつお節をパックに詰める。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら①を入れて、2~3分ほど加熱する。
- ③②のだしに、豆腐、わかめ、もやしを入れ、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせたらできあがり♪

味噌は沸騰させると
風味が飛ぶので注意!!