

* ごぼうの味噌汁 *



材料 (2人分)

ごぼう：60g
にんじん：30g
小松菜：30g
だし汁：300ml
みそ：小さじ2・1/2

栄養価

エネルギー：45kcal 塩分：1.1g

作り方

- ① ごぼうとにんじんはさがきにする。
- ② 小松菜は3cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁とごぼうを入れて火にかける。
- ④ にんじん、小松菜の順に加えて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、みそを溶き入れ、火を止める。

ポイント

ごぼうの風味がおいしい野菜たっぷりの味噌汁です。