

* 白菜のみそ汁 *



材料 (2人分)

白菜：60g
カットわかめ：1g
豆腐：40g
青ねぎ：10g
だし汁：300ml
みそ：小さじ2

栄養価

エネルギー：35kcal 塩分：1.0g

作り方

- ① 白菜は1cm幅に切る。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、火にかける。
- ④ だし汁が煮立ったら、白菜を加えて煮る。
- ⑤ カットわかめと豆腐を入れ、再び煮立ったら、青ねぎを加える。
- ⑥ みそをとき入れ、火を止める。

ポイント

白菜とわかめのあっさりとしたみそ汁です。わかめに塩分があるため、みそは控えめにします。