

* キャベツとごぼうの味噌汁 *



栄養価

エネルギー：54kcal 塩分：1.1g

材料（2人分）

キャベツ：40g
ごぼう：40g
じゃがいも：50g
だし汁：300ml
みそ：小さじ2・1/2

作り方

- ① じゃがいもはいちょう切りにする。
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ ごぼうはささがきにする。
- ④ 鍋にだし汁とごぼうを入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったらじゃがいも、キャベツの順に加えて煮る。
- ⑥ 具が煮えたらみそを溶き入れ火を止める。

ポイント

汁物は野菜が手軽にとれる料理です。野菜をたくさん入れることで、食べごたえがでて、満足感が得られます。