

* きゅうりと厚揚げの味噌汁 *



材料 (2人分)

きゅうり：60g
厚揚げ：40g
みょうが：1/2本
だし汁：300ml
みそ：小さじ2・1/2

栄養価

エネルギー：52kcal 塩分：1.1g

作り方

- ① きゅうりは皮を縞にむき、1cm厚さの半月切りにする。
- ② 厚揚げは熱湯をかけ、1.5cm角に切る。
- ③ みょうがは小口切りにする。
- ④ だし汁を火にかけ、煮立ったら、きゅうりを加えて煮る。
- ⑤ 途中厚揚げとみその半分を加える。
- ⑥ きゅうりが煮えたら残りのみそを溶き入れ火を止める。
- ⑦ 器にもりつけ、みょうがを添える。

ポイント

きゅうりはよく煮た方が味がしみ込み、おいしくなります。みそは煮込んでしまうと風味が飛んでしまうので、半分は最後に入れます。