

なめこ汁



材料 (2人分)

なめこ：30g
ほうれん草：20g
豆腐：40g
ねぎ：10g
だし汁：300ml
みそ：小さじ2
七味とうがらし：少々

栄養価

エネルギー：62kcal 塩分：0.9g

作り方

- ① ほうれん草は3cm長さに切る。
- ② 豆腐は1cm角に切る。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、ほうれん草、豆腐、なめこを加えて煮る。
- ⑥ 具が煮えたら、ねぎを加えてさっと煮、みそを溶き入れ、火を止める。
- ⑦ 器に盛り、七味とうがらしをふる。

ポイント

なめこのとろみが温かい具たくさんのみそ汁です。みそは控えめのため、七味とうがらしで味にアクセントをつけます。