

* わかめと豆腐の味噌汁 *



材料（2人分）

カットわかめ：1 g
豆腐：50 g
ねぎ：10 g
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 豆腐は1cm角に切る。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁を火にかける。
- ④ 煮立ったら豆腐を加える。
- ⑤ わかめとねぎを加えてさっと煮、みそを溶き入れ、火を止める。

ポイント

わかめに塩分が含まれているので、みその量は控えめにします。