

* 野菜たっぷり味噌汁 *



材料 (2人分)

キャベツ：50g
もやし：50g
小松菜：30g
しめじ：30g
あげ：10g
だし汁：1・1/2カップ
みそ：小さじ2・1/3

栄養価

エネルギー：51kcal 塩分：1.0g

作り方

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② 小松菜は長さ2~3cmに切る。
- ③ しめじは小房にわける。
- ④ あげは薄切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁ともやしを入れて火にかける。
- ⑥ 煮立ったら、キャベツ、しめじ、あげを加える。
- ⑦ 小松菜を加え、具に火がとおったら、みそを溶き入れる。

ポイント

具たくさんで満足感のある味噌汁です。野菜がたくさんとれるため、おすすめです。

具を大きめに切ると噛みごたえもでてよいでしょう。また、いろいろな具材から出るうま味で、薄味でもおいしく食べる事ができます。