

だしいらずみそ汁

だしをとらずに
おみそ汁が作れます！



【材料 2人分】

- だし昆布 3×6cm 1枚
- 水 300ml
- 切干大根 10g
- 水菜 20g
- みそ 15g(小さじ2と1/2)

【作り方】

- ① 分量の水を鍋に入れ、約1cm角に切った昆布を漬けておく。
- ② 切干大根は水でもどして、食べやすい長さに切る。水菜は3～4cm長さに切る。
- ③ 鍋に切干大根を入れ、火にかける。煮立ったらみそを溶き入れ、最後に水菜を入れてひと煮立ちさせる。

※だし昆布は捨てずに、具材としていただきます。昆布には、食物繊維が豊富に含まれています。

※水菜は色が落ちやすいため、煮立たせすぎないようにしましょう。

1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
32	1.7	0.5	61	0.7	2.1	1.0