

野菜味噌スープ



材料(2人分)

所要時間 10分
費用目安 100円前後

キャベツ	40g(1枚)
冷凍ほうれん草	40g
長ネギ	20g(1/5本)
しめじ	30g
カットわかめ	2g
牛乳	60ml
みそ	12(大さじ2/3)
和風だし	2g
水	150ml

作り方

- ①冷凍ほうれん草を電子レンジで解凍する。
パッケージの解凍時間を参照
- ②キャベツは一口大、長ネギが輪切り、しめじが石づきを切ってほぐす。
- ③鍋に水を入れ沸騰させ、和風だし、キャベツ、しめじを入れ茹でる。
- ④キャベツとしめじに火が通ったら、火を止めてみそを溶かす。
- ⑤さらに牛乳、長ネギ、わかめを加え、軽く火にかけて完成！

ポイント・アドバイス

(1人分)

エネルギー 50kcal	食物繊維 2.3g
たんぱく質 3.3g	食塩相当量 1.3g
脂質 1.7g	
炭水化物 6.9g	

<レシピのポイント・アドバイス>

今回のレシピでは、牛乳を入れたコクのある味噌汁です！ 野菜がとれ、塩分控えめになります！
豆腐や鶏肉を入れるとたんぱく質もとれます！
アレンジできるレシピになってますので、お好きな具材を入れてオリジナルの味噌汁を楽しんでみてください♪