

汁物・スープ

ふのりの味噌汁

[1人分] エネルギー：36kcal 塩分：1.6g たんぱく質：2.2g 脂質：0.7g 食物繊維：2.3g



材料 [2人分]

- 根昆布（2本）で取っただし汁：300ml
- しめじ：1/4パック
- オクラ：2～3本
- ふのり：2g
- 味噌：20g

作り方

1

根昆布でとっただし汁に、しめじを小さく切って加えよく煮ます。

2

小口切りにしたオクラを加えます。さらに水でさっと戻したふのりを加えて火を止めます。

3

最後に味噌を溶き入れて椀によそいます。