

汁物・スープ

具だくさんの味噌汁

[1人分] エネルギー：62kcal 塩分：1.4g たんぱく質：3.8g 脂質：1.6g 食物繊維：5.5g



材料 [4人分]

- 干し椎茸：8g
- 根昆布：8g
- 水：700ml
- 木綿豆腐：70g
- ほうれん草：40g
- じゃがいも：120g
- 味噌：40g

作り方

1

干し椎茸と根昆布でだし汁を600ml取ります。だしを取り終わったあとの椎茸は千切りにして鍋に戻して火にかけます。（根昆布は取りだします）

2

じゃがいもは千切りにし、豆腐はさいの目に切り、ほうれん草は3cmくらいに切って加えます。

3

火を止めてから最後に味噌を溶き入れます。