汁物・スープ

ごま味噌汁

［1人分］ エネルギー：99kcal　塩分：1.3g

材料［4人分］

- 長ねぎ：120ｇ
- 木綿豆腐：150ｇ
- カットわかめ：大さじ2
- 油：小さじ2
- だし汁：3カップ
- 味噌：50ｇ
- 白練りごま：大さじ1
- 七味唐辛子：少々

作り方

1
長ねぎは斜めに切ります。

2
鍋に油を熱し、"1"を入れ、少し焦げ目がつく位に炒めます。

3
豆腐を手でつぶして加え、さらに炒め、だし汁を加えます。

4
煮立ったらカットわかめを入れ、味噌と白練りごまを煮汁で溶いて加え、火をとめます。

5
椀に盛ってから、唐辛子をふります。