

汁物・スープ

キャベツたっぷり味噌汁

[1人分] エネルギー：76kcal 塩分：1.3g たんぱく質：3.4g 脂質：4.4g 食物繊維：2g



材料 [2人分]

- 油揚げ：1/2枚
- キャベツ：100g
- にんじん：20g
- 生姜：5g
- 長ねぎ：5cm (15g)
- ごま油：小さじ1
- だし汁：300cc
- 味噌：20g

作り方

1

油揚げは湯通しをして短冊切り、キャベツは一口大、人参は短冊切り、生姜は千切り、長ねぎは斜めの薄切りにします。

2

鍋にごま油を熱し、キャベツを入れて焼き色がつくまで炒めます。他の具材を加え、しっかり炒めます。

3

だしを加え、野菜が煮えたら火を止めて味噌を溶き入れます。