

かみなり汁



1 人分の栄養価

エネルギー	135kcal	カルシウム	58mg
たんぱく質	5.3 g	食塩相当量	1.3 g
脂質	8.3 g		

一口メモ

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備	
もめん豆腐	1／4丁	水切りする	① 鍋に油を熱し、くずしながら豆腐を炒める。
干しいたけ	小2枚	戻してせん切り	② みそ、ねぎ以外の材料とだし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
里芋	小2個	7 mmの半月切り	③ みそを加えて仕上げにねぎを加える。
にんじん	2 cm	いちょう切り	
ごぼう	1／4本	乱切り	
油	大さじ1		
だし汁	300 ml		
みそ	大さじ1		
ねぎ	5 cm	小口切り	