

具たくさんみそ汁



1人分の栄養価

エネルギー	55kcal	カルシウム	50mg
たんぱく質	4.4 g	食塩相当量	1.3 g
脂質	2.1 g		

一口メモ

みそは2～3種類合わせると、違った味や風味が楽しめます。みそ汁の具は季節のものを取り合わせて使いましょう。

材料（4人分）

作り方

品名	量	下準備	
豆腐	1/2丁	1 cm 角に切る	① だし汁でたまねぎを煮る。
さやえんどう	20 g	筋を取り、半分に切る	② たまねぎが煮えたら、豆腐、さやえんどうを加える。
たまねぎ	1/2個	薄いくし形に切る	③ みそを溶く。
みそ	大さじ2		
だし汁	2.5カップ		