汁物 n-11

みそ汁（豆腐）

材　　料	分量（g）
豆腐（木綿）	20.00
かぶ	16.00
えのきたけ	5.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	110.00
鳴子みそ	9.00

エネルギー（kcal）	37
たんぱく質（g）	2.7
脂質（g）	1.3
カルシウム(mg)	40
鉄（mg）	0.7
VA（μg）	16
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.03
塩分(g)	1.1
食物繊維（g）	1

作り方

① 豆腐は角切りにする。かぶはいちょう切りにする。えのきは3cm位に切り，ほぐす。ねぎは小口切りにする。

② だし汁でかぶ･豆腐･えのきを入れて煮る。

③ 調味する。

④ ねぎを入れる。

☆ みそはあらかじめだしで溶いておく。
☆ みそを入れた後は，風味がなくなるので沸騰させない。

MEMO