

汁物 n-12

みそ汁(油揚げ)



MEMO



材 料	分量(g)
豆腐(木綿)	20.00
油揚げ	3.00
カットわかめ	0.50
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	130.00
〔 鳴子みそ	8.00
〔 赤みそ	2.00

エネルギー(kcal)	48
たんぱく質(g)	3.4
脂質(g)	2.4
カルシウム(mg)	51
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	18
VB(mg)	0.01
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	0.9

作り方

豆腐は角切りにする。油揚げはせん切りにし、油抜きする。ねぎは小口切りにする。わかめは戻す。

だし汁で豆腐・油揚げを煮る。

調味する。

わかめ・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。

