



材 料	分量(g)
すりみ(黒)	10.00
じゃがいも	20.00
カットわかめ	0.50
青そう	0.20
煮干	2.00
水	120.00
鳴子みそ	11.00

エネルギー(kcal)	48
たんぱく質(g)	3
脂質(g)	1.1
カルシウム(mg)	22
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	6
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	1.6
食物繊維(g)	1

作り方

じゃがいもは角切りにする。青そうはせん切りにする。わかめは戻す。

だし汁にすりみをちぎって入れ、じゃがいもを入れ煮る。

調味する。

わかめ・青そうを入れる。

すりみに青そうを混ぜ込んでもよい。

みそはあらかじめだして溶いておく。

みそを入れた後は、風味がなくなるので沸騰させない。

