汁物 n-20

すりみ汁

材　料	分量(g)
すりみ	10.00
豆腐(木綿)	10.00
白菜	20.00
にんじん	5.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	120.00
しょうゆ(淡口)	4.00
食塩	0.20

エネルギー(kcal)	27
たんぱく質(g)	2.4
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	32
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	94
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	0.5

作り方

① にんじんはいちょう切りにする。白菜は3cm位，ねぎは小口切りにする。豆腐は角切りにする。

② だし汁にすりみをちぎって入れ，にんじん･豆腐･白菜(茎)を入れて煮る。

③ 調味する。

④ 白菜(葉)･ねぎを入れる。

MEMO