

減塩牛乳みそ汁

エネルギー 71kcal

1人分あたり

長ネギ・・・5g

豆腐・・・100g

なめこ・・・50g

《調味料》

みそ・・・大さじ2/3 水・・・250ml

牛乳・・・大さじ2/3 だし・・・5g

材料2人分



減塩牛乳みそ汁



減塩牛乳みそ汁

- ① みそ(12g)と牛乳(12g)を混ぜ合わせる。
- ② 鍋に水とだしを入れて沸かしたら、豆腐・なめこを加えてひと煮立ちする。
- ③ 煮立っている鍋に①を加え火を止める。
- ④ 仕上げに長ネギを入れる。