

キャベツと豆腐のごまみそスープ



材料 (3人分)

・キャベツ	3枚 (120g)
・小松菜	1かぶ (60g)
・木綿豆腐	3分の1丁 (100g)
・すりごま	15g
・味噌	30g
・だし汁	450cc

作り方

1. キャベツ、小松菜、豆腐を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら1をいれる。
3. 野菜に火が通ったら味噌を溶かす。
4. 最後にすりごまを加えればできあがり。

ひとことメモ

- * 野菜たっぷりメニュー
- * 冷蔵庫にある野菜を使ってアレンジOK!

栄養価 (1人分)
エネルギー : 83kcal
食物繊維 : 2.1g
塩分 : 1.1g

