

みかん味噌汁

	材料(2人分)			
	白菜	100g	ごぼう	20g
	しいたけ	1枚	みかん	
	〔しぼり汁	小さじ2	皮	適量
	だし汁	300ml	合わせみそ	大さじ1弱
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	38kcal	2.2g	0.6g	0.8g



作り方

1. 白菜は1cm幅の短冊切り、しいたけは細切り、ごぼうはさがきにする。
2. みかんは洗って皮の一部を2cm長さのせん切りにし、実は汁を絞っておく。
3. だし汁に1を入れ軟らかくなるまで煮る。
4. みそを加え火を止め、器に盛り付け、みかんの皮をのせ、みかん汁を加える。



コメント

えーっと思われそうですが、みかんの爽やかな香りで美味しくいただけます。
三重県南部はみかんの産地が沢山あります。