

豆腐とわかめの味噌汁

	材料(2人分)								
	豆腐	60g	カットわかめ	少々	小口ねぎ	8g	味噌	16g	だし汁
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム				
	44kcal	4.0g	2.2g	1.0g	61 mg				



作り方

1. だし汁に豆腐とカットわかめを入れて、煮立ったら味噌を溶き小口ねぎを散らす。



コメント

- ・ インスタントの味噌汁を1/2量に減らして、具を増やせば減塩にもなります。