


そうめん汁

	材料(2人分)			
	そうめん	20g		
にんじん	20g			
ねぎ	適量			
A {	だし汁	300 ml		
	しょうゆ	小さじ 2		
	食塩	ひとつまみ		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	51 kcal	1.6g	0.2g	0.9g



作り方

1. そうめんはさっと茹でる。
2. にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
3. Aににんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
4. そうめんとねぎを器に盛り、3を入れる。