


きのことわかめの味噌汁

	材料(2人分)			
	しめじ		30g	
	カットわかめ		2g	
	油揚げ		1/2枚	
	味噌		大さじ1弱	
	だし汁		300ml	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	36 kcal	2.9g	1.8g	1.0g



作り方

1. しめじは小房に分ける。
2. わかめは水で戻す。
3. 油あげは湯通しし、薄切りにする。
4. だし汁に1~3を入れ、火が通ったら味噌を溶き入れる。