



ねぎとのりの味噌汁



のりの風味が香る味噌汁です。
家庭にある食材で簡単に作ることができます。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：82kcal
タンパク質：5.4g
塩分：1.9g

のりは最後にいれることで、磯の香りがふわっと広がります。



作り方



- 1 木綿豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。
- 2 油揚げは5mm幅の短冊切りにして、油抜きをする。
- 3 鍋にだし汁、油揚げ、木綿豆腐を入れて煮る。
- 4 火が通ったら、白味噌を溶き入れ、長ねぎを入れる。
- 5 最後に焼きのりを入れる。

素干し風焼きのりがない時は焼きのりでも代用できます。コンロやトースターで軽く炙ると香りが引き立ちます。

のりは海そうの仲間で、たんぱく質やビタミン、カルシウム鉄、食物繊維など様々な栄養をたっぷり含む食品です。「海の野菜」と呼ばれることもあります。

材料	4人分
木綿豆腐	100g
長ねぎ	80g
油揚げ	25g
素干し風焼きのり	2.5g
白味噌	大さじ3
※だし汁	3.5カップ
※給食ではかつお削り節	5g
煮干し	10g