

# キャベツと油揚げの味噌汁



○ 使用製品                      いりこよかだしの素



○ 栄養成分表示 (1人前)

| エネルギー      | たんぱく質    | 脂質       | 炭水化物     | 食塩相当量    |
|------------|----------|----------|----------|----------|
| 40<br>kcal | 2.5<br>g | 1.6<br>g | 4.0<br>g | 1.5<br>g |

## ○ 材料 (1人前 = 190g)

- キャベツ                      20g
- 人参                          5g
- 油揚げ                      3g
- 味噌                          10g
- 水                              150g
- いりこよかだしの素                      1g
- 青ねぎ                      1g

## ○ 作り方

- ① 野菜・油揚げは食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水・いりこよかだしの素・キャベツ・人参を入れ、沸騰させる。
- ③ 油揚げ・味噌を溶かし入れる。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

