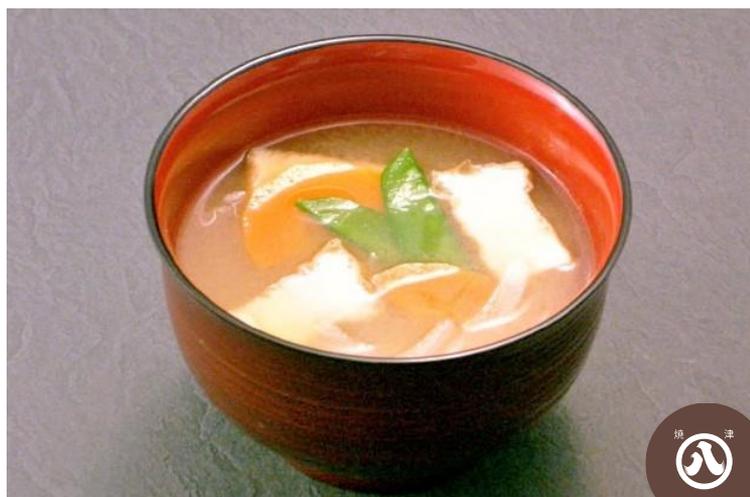


厚揚げと玉ねぎの味噌汁



○ 使用製品 味のだしの素

○ 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
71 kcal	4.7 g	4.0 g	3.9 g	1.7 g

○ 材料 (1人前 = 203g)

- 厚揚げ 30g
- 玉ねぎ 10g
- 絹さや 2g
- 水 150g
- 味噌 10g
- 味のだしの素 1g

○ 作り方

- ① 厚揚げ・野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水・味のだしの素・厚揚げ・玉ねぎを入れ、沸騰させる。
- ③ 絹さや・味噌を溶かし入れる。

