

キャベツと油揚げの味噌汁



○ 使用製品 特撰かつおだし

○ 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 kcal | 2.4 g | 1.6 g | 4.1 g | 1.7 g |

○ 材料 (1人前 = 190g)

- キャベツ 20g
- 人参 5g
- 油揚げ 3g
- 水 150g
- 味噌 10g
- 特撰かつおだし 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・特撰かつおだしをキャベツ・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。

