



豆腐とわかめの みそ汁

一日一杯、
具はたっぷりめに◎

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②⑦

かんたん朝ごはん☀

カルシウム 68mg



骨のもとになる

豆腐、わかめ

【材料（2人分）】

豆腐	1/3丁
カットわかめ（乾燥）	2g
長ねぎ	5cm
和風だしの素	小さじ1/4
みそ	大さじ1・1/3
水	300ml



エネルギー：63kcal



食塩相当量：1.7g

【作り方】

1. 豆腐は1cm角に切り、わかめは水につけて戻し、長ねぎは2～3mmの小口に切る。
2. 鍋に水を入れて沸騰させ、だしの素を加える。みそを溶かしながら入れ、1の豆腐とわかめを加えひと沸きさせる。火を止め、長ねぎを散らす。

*味噌を入れたあとにぐつぐつと煮ると香りが飛んでしまいます。火の通りにくい具の場合は、具を先に入れ、やわらかくなってから味噌を加えます。

