

汁物

献立名： みぞれ汁

おろした大根の食感が新鮮です。身体もぽかぽか温まります！

●材料（4人分）

絹とうふ	240g
大根	200g
なめこ	60g
みつば	4g
しょうゆ	大さじ1/2
塩	2g
みりん	大さじ1/2
だし汁	400g

●作り方

- ① だし汁にしょうゆ、塩、みりんを味をつける。
- ② ①におろした大根、なめこを入れた後、とうふを崩し入れる。
- ③ ひと煮立ちしたら、ざく切りにしたみつばを散らし入れる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
55	3.7	1.9	0.8