

あおさのみそ汁

	材料(2人分)					
	大根	40g	えのきたけ	20g	木綿豆腐	30g
	油揚げ	小1/4枚	あおさ(乾燥)	2g	だし汁(煮干し)	280g
	白みそ	8g	赤みそ	10g		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
	73kcal	6.4g	3.6g	71mg	1.1g	



作り方

1. 大根は拍子木切り、えのきたけは食べやすい長さに切る。
2. 豆腐は1cmのさいの目、油揚げは細く切る。
3. だし汁の中にかたい物から順に入れて煮る。みそをとき入れ、あおさを加える。



コメント

*「昔から、海・山・畑の食材をそろえて栄養バランスを整えていた」
この日本人の知恵がつまった汁物です。