

白味噌仕立て

	材料(2人分)				
	芋(里芋など)	100g			
	えのき茸	30g			
	だし汁	300cc(1カップ半)			
	米味噌(甘味噌)	20g(大1強)			
	生姜汁または柚子の皮	少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
	57kcal	2.6g	—	2.3g	0.8g



作り方

1. 芋は皮をむき、えのき茸は2~3センチに切る。
2. だし汁に1を入れ柔らかくなったら火を止めて、白味噌を溶き加える。
3. 最後に生姜汁や柚子の皮を添える。



コメント

白味噌は一般の味噌に比べて塩分少なめで減塩におすすめ。
ゆずや生姜の風味を利用して、さらにおいしく。