

きのことわかめの味噌汁

		材料(2人分)			
		しめじ	30g	カットわかめ	2g
		油揚げ	1/2 枚	味噌	大さじ 1 弱
		だし汁	300ml		
1人分の栄養量		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		36 kcal	2.9g	1.8g	1.0g



作り方

1. しめじは小房に分ける。
2. わかめは水で戻す。
3. 油あげは湯通しし、薄切りにする。
4. だし汁に1~3を入れ、火が通ったら味噌を溶き入れる。