

味噌汁

	材料(2人分)			
	たまねぎ	40g		
	しめじ	40g		
	ねぎ	10g		
	赤味噌	16g		
	だし汁	300 ml		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	33 kcal	2.8g	1.0g	0.9g



作り方

1. だし汁に、たまねぎ・しめじを加え煮る。
2. 火を止めて味噌をとく。
3. ねぎを加えて仕上げる。