

～体が喜ぶ！まごわやさしい定食ランチ～

みそ汁

【材料(2人分)】

・スナップエンドウ	40g
・キャベツ	40g
・麦みそ	16g
・だし汁	150g

【作り方】

- ① だし汁を鍋に入れ、火にかける。
- ② 沸騰直前に野菜を入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら、火を消して味噌を溶かす。

【POINT】

顆粒だしの場合は、顆粒が溶けたら野菜をいれましょう。
味噌の風味がとばないように、火を消してから味噌をいれましょう



エネルギー
33kcal

塩分
1.0g



キャベツ
スナップエンドウ