

たま はくさい じる 玉ねぎと白菜のまいると汁



ちょうりじかん
調理時間
15 ぶん 分

ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しよくじせつしゆきじゆん なんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 69kcal

たんぱく質^{しつ} : 3.3g

脂質^{ししつ} : 2.2g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 11.4g

しよくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 2.1g

しよくえんそうとうりよう
食塩相当量 : 0.5g

カルシウム : 95mg

(いりこ4匹^{ひき}と同程度^{どうていど})



つく 作り方



ざいりょう ふたりぶん 材料 (2人分)

たま 玉ねぎ	150g (1/2個)
はくさい 白菜	100g (2枚)
かりゅうわふう 顆粒和風だし	0.4g (小さじ1/10)
みず 水	200ml (1カップ)
みそ 味噌	6g (小さじ1)
ぎゅうにゅう 牛乳	100ml (1/2カップ)
あお 青ねぎ	10g

てじゅん 手順

1. たま 玉ねぎをスライスし、はくさい ひとくちだい き 白菜を一口大に切る。
2. みず い たま はくさい ちゅうび ゆ だしと水を入れ、玉ねぎと白菜を中火で茹でる。
3. ひ と みそ と い あと ぎゅうにゅうま 火を止め、味噌を溶かし入れた後、牛乳を混ぜる。
4. さいご こぐちぎ あお ち かんせい 最後に小口切りにした青ねぎを散らして完成。



ポイント



みそ すく ぎゅうにゅうい
味噌を少なめにし、牛乳を入れることで、
つうじょう みそしる げんえん
通常の味噌汁よりも減塩になっています



ほか
その他、きのこ、とうふ、あぶらあ、くわ、おい
油揚げなどを加えても美味しくいただけます