

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分

ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しよくじせっしゆきじゆん ねんぼん
(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りよう
食物繊維総量 : 2.1g

しよくえんそとうりよう
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 かた 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

てじゆん 手順

1. たま玉ねぎをスライスし、はくさい白菜を一口大に切る。
2. だしと水を入れ、たま玉ねぎとはくさい白菜を中火で茹でる。
3. ひと火を止め、みそとをいれ、あとぎゅうにゅうまを混ぜる。
4. さいご最後に小口切りにしたあおちかんせい青ねぎを散らして完成。

ポイント

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

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

