

副菜

# 玉ねぎとしめじのみそ汁

## ○ 材料(2人分)

玉ねぎ	50g (1/4個)
しめじ	40g
油揚げ	5g
カットわかめ	1g
小ねぎ	少々
だし汁	260ml
みそ	小さじ2



## ○ 作り方

- ① 玉ねぎはくし切りにする。  
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。  
油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ② だし汁を沸かし、①を入れる。  
玉ねぎの周りが透き通ったら、みそを溶き入れて、わかめを入れて火を止める。
- ③ 器に盛り、仕上げに小ねぎをのせる。

エネルギー

**39**kcal

たんぱく質

**2.8**g

食塩相当量

**0.8**g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん

