

にら玉みそ汁

○ 材料(2人分)

にら	50g
卵	1個
豆腐	30g
だし汁	300ml
みそ	小さじ4



○ 作り方

- ① にらは5cm長さに切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐしておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらにらを加えてさっと煮る。
- ④ にらに火が通ったら、弱火にして②を加え、菜箸でかき混ぜる。
- ⑤ 火を止めて、さいの目に切った豆腐とみそを入れて再度火をつけ、沸騰する直前に火を止める。

エネルギー

66kcal

たんぱく質

5.1g

食塩相当量

1.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

