



レタスタっぷり シャキシャキみそ汁



上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

アッピピ
おいしい



手ちぎりで
包丁いらす

調理レベル ☆☆☆

作り方

- ①鍋に①を入れ、火にかける。
- ②煮立ったら、②を入れる。
- ③最後にみそで味を調える。

材料 (6人分)

- かに風味かまぼこ (ほぐす)
.....1/2 パック (6本)
- ① なめこ..... 1袋
- 水..... 4カップ
- 万能ねぎ (2cm)..... 1束
- ② レタス (一口大) 1/2 個
- かつおぶし..... 小2袋
- みそ..... 大さじ2

一日に必要な野菜の 1/5 の量がとれます♪

調理時間

10分

一人分のエネルギー

32 kcal

食塩相当量

0.9 g

