



もずくの味噌汁

わかめもいいけど、もずくもおすすめ。ぷるぷる食感にほんのり磯の香りのする味噌汁に仕上がります。 (調理時間:10分)

■材料 4人分 (エネルギー:57kcal/1人あたり)

- ・もずく…… 100g(食べやすい長さに切る)
- ・油揚げ …… 20g(1cmの角切りにする)
- ・水菜 …… 20g(食べやすい長さに切る)
- ・ダシ …… 2カップ
- ・味噌 …… 大さじ3

■作り方

- ① 鍋にダシを温め、油揚げともずくを加えて煮る。
- ② 味噌を加えて水菜を加える。