

# 梨のすまし汁

## 汁物



・ エネルギー	9	Kcal
・ たんぱく質	0.3	g
・ 脂質	0	g
・ 糖質	2.3	g
・ 食塩	0.7	g
・ 食物繊維	0.4	g

## 材料

・ 梨	1/4 個	・ だし汁	600 cc
・ 生わかめ	30 g	・ 薄口しょうゆ	小さじ1と1/3
・ (干しわかめ)	(3g)	・ 塩	小さじ1/4
・ スダチ	1 個		

## 作り方

- 1 梨はいちょう切りにする。
- 2 わかめはもどして、小口切りにする。
- 3 だし汁に梨を入れ、サッと煮、調味料で味を整える。
- 4 椀にすまし汁を入れ、わかめとスダチの輪切りを添える。