

にらと卵のみそ汁

汁物



・ エネルギー	90	Kcal
・ たんぱく質	6.5	g
・ 脂質	4.7	g
・ 糖質	4.7	g
・ 食塩	0.8	g
・ 食物繊維	1.1	g

材料

・ にら	80 g	・ だし汁	3 カップ
・ 卵	4 個	・ みそ	大さじ2 杯

作り方

- 1 にらは小口切りにする
- 2 だし汁の中に①を入れ、ひと煮立させ、みそで調味する
- 3 溶き卵を流し入れて仕上げる

平成19年7月広報なると掲載