

# ごまたっぷり元気みそ汁

## 汁物



・ エネルギー	93	Kcal
・ たんぱく質	4.6	g
・ 脂質	5.6	g
・ 炭水化物	6.9	g
・ 食塩	0.7	g
・ 食物繊維	2	g

## 材料

・ 新キャベツ	80 g	・ 油揚げ	20 g
・ にんじん	20 g	・ みそ	40 g
・ わかめ	20 g	・ だし汁	600 cc
・ 豆腐	80 g	・ 練りごま	20 g

## 作り方

- 1 キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、油揚げはせん切りにする。
- 2 わかめは熱湯にくぐらせ、小口切りにする。
- 3 だし汁温め、キャベツ・にんじん・油揚げを加えて、ひと煮たちさせる。
- 4 豆腐を加えて火を弱め、みそと練りごまを溶き入れる。
- 5 器に入れてわかめをそえる。