



## 油揚げと小松菜のみそ汁

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・油揚げ	1/2枚	1枚
・小松菜	30g	50g
【家庭で用意】		
・だし汁	300ml	600ml
・味噌	大さじ1	大さじ2

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① 油揚げは短冊切りにします。
- ② 鍋にだし汁を入れて煮立たせたら、①、小松菜を加えて小松菜がしんなりするまで煮ます。
- ③ 味噌を溶かし入れたらできあがり。

〈栄養成分1人前(185g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 45kcal 【蛋】 3.3g 【脂】 2.0g 【炭】 3.6g 【塩】 1.5g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。