



油揚げとキャベツの味噌汁

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 |
| ・キャベツ | 50g | 100g |
| ・人参 | 1/2切 | 1切 |
| 【家庭で用意】 | | |
| ・だし汁 | 300ml | 600ml |
| ・味噌 | 大さじ1・1/2 | 大さじ3 |

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① 油揚げは短冊切り、人参はいちょう切りにします。
- ② 小鍋にだし汁、人参を入れて沸かしたら、油揚げ、キャベツを入れて約4分煮ます。
- ③ 野菜がしんなりしたら味噌を溶かし入れます。
- ④ 全体に味がなじんだら器に盛ってできあがり。

(栄養成分1人前(212g)あたり)(全体を2人分として計算)

【E】 59kcal 【蛋】 4.3g 【脂】 2.3g 【炭】 6.0g 【塩】 2.1g

※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ご覧ください。