



小松菜とかぼちゃの味噌汁

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
・小松菜	80g	150g
・かぼちゃ	80g	150g
【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 かぼちゃを耐熱皿にのせてふんわりラップをし、電子レンジで約3分加熱します。
- ② 小鍋にだし汁を入れて沸かしたら、小松菜、①を加えて約2分煮ます。
- ③ 味噌を溶かし入れて全体に味がなじんだらできあがり。

〈栄養成分1人前(244g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 63kcal 【蛋】 3.3g 【脂】 1.0g 【炭】 12.5g 【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。