



瀬戸内市 管理栄養士

塩 特

白菜のごま味噌汁



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 60kcal
たんぱく質： 3.3g
脂 質： 4.1g
炭水化物： 4.0g
食塩相当量： 0.8g

【材料（4人分）】

白菜	120g
干しいたけ(スライス)	7g
油あげ	15g
ねぎ	10g
かつおパック	1袋(1.5g)
水	560ml
みそ	小さじ4弱(25g)
白ねりごま	大さじ1弱(15g)
七味	少々

【下準備】

- 白菜・・・2cm幅の短冊切り
- 油あげ・・・短冊切り
- ねぎ・・・小口切り
- かつおパック・・・封をしたままもんで細かくする

【作り方】

- ① 鍋に分量の水と干しいたけを入れる。
- ② 白菜、油あげを切りながら鍋に入れる。
- ③ 火にかけ、沸騰したらふたをし、弱火でしいたけがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ねぎ、かつおパック、みそ、ねりごまを加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛り、好みで七味をふる。

白菜は瀬戸内市の特産物です。

かつおパックをだしの代わりに使用します。

ねりごまを入れることで、味にコクが出ます。

スライス干しいたけが大きい場合は、手でちぎって鍋に入れてください。