

汁物

炒め野菜のみそ汁

1人分 56kcal
食塩相当量 0.9g

0.6g
減塩

みそ汁
1人分 56kcal
食塩相当量 1.5g



材料（2人分）

なす	40g
たまねぎ	40g
しめじ	20g
キャベツ	40g
ごま油	小さじ1
酒	8g
こねぎ	6g
だし汁（いりこ）	260g
みそ	14g

作り方

- ① なすは半月切り、たまねぎは薄切り、しめじは石づきを除いて、小房に分ける。
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ こねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、①を炒め、さらに②も加えてしんなりしたら、酒を入れる。
- ⑤ ④にだし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤にみそを溶き入れ、③を加える。
* お好みで一味とうがらしをかける。

ポイント
ごま油で香ばしさとコクを、
そして具だくさんにして汁を少なく！