

煮干し入り味噌汁

材料 【2人分】

- ★煮干し……………6g
- 油揚げ……………6g
- 白菜……………40g
- しめじ……………40g
- 味噌……………24g
- 水……………260g



副菜

1人分のカルシウム含有量: :180mg



- ①鍋に水を入れ、煮干しを浸す。
- ②鍋に火をつけ出汁をとる。
- ③油揚げを1cm幅、白菜を3cm、しめじは石づきを落とし、小分けにする。
- ④②の出汁に③の材料を入れて煮る。
- ⑤材料に火が通ったら、火を止めて味噌をとく。



白菜の代用食品：
小松菜・ほうれん草に変更するとさらにカルシウムが増えます。

POINT

煮干しを食べてカルシウムたっぷり