

長いもの味噌汁



材料（2人分）

長芋 3cm

ワカメ 1/2 房

長ネギ 10cm

だし汁 300ml

みそ 大さじ1

《1人分の栄養価》
エネルギー 54kcal

 塩分 1.3g

作り方

- 1 長芋は皮をむき、さいの目に切る。長ネギは小口切り、ワカメは水で戻し食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にだし汁をあたため、みそを溶く。
- 3 1の長いも、ワカメを入れて沸騰する手前で火を止め、長ネギを加えて器に盛る。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

とろろで食べる以外の食べ方としてお味噌汁もおすすめてです。

サクサクした食感が楽しめます！