



おすすめポイント
 海草、きのこ、切干大根
 やアスパラガスなど、食
 物繊維がたっぷりなみ
 そ汁です。

アスパラガスのみそ汁



Ingredients For 2 People

- カットわかめ…………… 6g
- 切干大根…………… 10g
- まいたけ…………… 20g
- 油揚げ…………… 20g
- アスパラガス…………… 40g
- みそ…………… 20g
- にぼし…………… 8g
- 水…………… 240ml



副菜



Recipe

1. にぼしでだしをとる。わかめと切干大根は水で、もどす。
2. 食べやすい大きさに切ったまいたけ、油揚げ、アスパラガス、切干大根をだしに入れ、火にかける。
3. わかめを入れ火を止めたあと、みそを入れて味を調える。