

❖ きな粉みそ汁 ❖

管理栄養士のポイント↓

みそ汁にきな粉は合うのか・・・？実はとっても美味しいんです！味噌ときな粉は原料が同じ大豆なので、よりコクが出て美味しく減塩をすることができます。

エネルギー：54Kcal
たんぱく質：4.4g
食塩相当量：1.3g

～材料(2人分)～

えのきたけ	90g
根三つ葉	20g
にんじん	20g
だし	1と1/2カップ
みそ	大さじ1
きな粉	大さじ1



～作り方～

1. えのきたけは石づきを除いて長さを半分に切りほぐす。
根三つ葉は2cm長さに切る。
人参は短冊切りにする。
2. 鍋にだしを温め、えのきたけ、根三つ葉、人参を入れてひと煮立ちさせる。みそを溶き入れ、きな粉を加えて混ぜる。
3. 汁椀に盛り完成。

