

かぼちゃと油揚げのみそ汁

《材料…4人分》			
かぼちゃ	100g	濃いだし汁	600CC
玉ねぎ	100g	みそ	27g
油揚げ	4g	*濃いだし汁	
		・・・水1カップに対し、かつお節3gでだしをとったもの	

(1人分 熱量 53kcal, 食塩相当量 0.9g)

【作り方】

- ①かぼちゃは種と皮はまだらにとる。5mmの厚さの食べよい大きさに切る。
- ②玉ねぎも5mmの千切りにする。
- ③だし汁に油抜きした油揚げ、かぼちゃ、玉ねぎを入れ、火を通す。
- ④みそを溶きいれ、沸騰間際に火を止める。

