

冷やし汁

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 21 kcal たんぱく質 1.4g
脂質 0.6g 炭水化物 2.9g 食塩 1.1g

材料 (4人分)

きゅうり 1/2本
みょうが 1個
だし汁 600cc
味噌 大2

作り方

- ①だし汁を煮立て味噌で味を整え、火を止める。鍋ごと流水につけ冷やす。
- ②きゅうりは小口切り。みょうがはせん切りにする。
- ③冷えた汁を器に盛り、きゅうりとみょうがをうかべる。

