

かぼちゃのお味噌汁



分量 (4人分)

だし	3カップ (600ml)
かぼちゃ	1/8個 (150g程度)
玉ねぎ	1/2個 (100g程度)
味噌	大さじ2と1/4 (40g)



作り方

- ① かぼちゃは1センチ幅に切ってから一口大の大きさにする
- ② 玉ねぎは薄切りまたはくし切りにする
- ③ 鍋におだしを入れ、かぼちゃを入れて少しやわらかくなるまで5分ほど煮る
- ④ 玉ねぎを加え、1~2分煮る
- ⑤ 味噌を溶き入れ、火を止める

エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.5g
食物繊維	2.1g
塩分	0.8g
	(1人分)