

## 大阪しろ菜のお味噌汁



### 分量 (2人分)

だし	2カップ (400ml)
大阪しろ菜	1/3束 (80g程度)
じゃがいも	中1個 (100g程度)
味噌	大さじ2 (18g)



エネルギー	64kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.7g
食物繊維	1.8g
塩分	1.4g
	(1人分)

### 作り方

- ① 大阪しろ菜は3cmくらいに切る
- ② じゃがいもは一口大の大きさに切る
- ③ 鍋にだしを入れ、じゃがいもを入れて少しやわらかくなるまで5分ほど煮る
- ④ 大阪しろ菜を加え、1~2分煮る
- ⑤ 味噌を溶き入れ、火を止める