



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



食卓応援食材「もやし」を満喫!

## もやしのみそ汁

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
132kcal	2.7g	約10分

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

もやし(200g入).....1袋  
たまご.....2個  
だし汁.....400ml  
みそ.....大さじ2  
きざみねぎ.....適宜

### ■作り方

- ①もやしはひげ根を取り、流水でさっと洗って、熱湯で1分程度茹でてザルにあげたら、すぐに冷水にさらして水気を切る
- ②鍋にだし汁を入れ加熱し、みそで味を調える
- ③②に①をさらにしっかりと水気を切ってから加え、再び煮立ったらたまごを割り入れて、好みの火加減で火を通す
- ④③を器に盛り、きざみねぎを飾る

cooking memo