

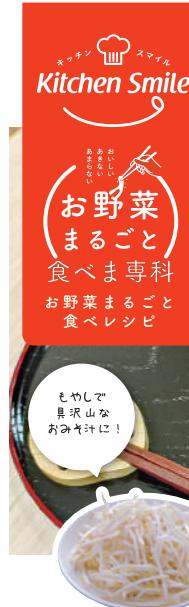


おいしく・健康的に 食べよう

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 132kcal	食塩相当量 2.7g	調理時間 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