



| | | |
|----|-------------------|--------------|
| 副菜 | 食事は バランスよく | 主菜 |
| 主食 | | 副菜 (汁物など) |

糸寒天入りみそ汁

調理時間 15分

| 材料（2人分） | 作り方 |
|-----------|--|
| もやし 1/2 袋 | ① 玉ねぎは薄切りにし、もやしは、さつと洗う ② 鍋にだし汁を沸かし、①を加えて火が通ったら、みそを溶き入れる ③ 器に糸寒天を入れて上から②を注ぐ |
| 玉ねぎ 50g | |
| 糸寒天 1g | |
| だし汁 200ml | |
| 麦みそ 20g | |

ポイント

糸寒天を加えることで満腹を感じやすく、食べすぎ防止につながります。ごはんなどの主食、焼き魚などの主菜をプラスするとバランスが整います。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 42kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.4g 食塩 0.9g