



#### 材料（2人分）

- ・あさり水煮缶 1/2缶（27g）
- ・こまつな 40g
- ・油揚げ 1/2枚（12g）
- ・だし汁 300cc
  - 〔 水 400cc
  - 〔 昆布 5cm
  - 〔 かつお節 12g
- ・みそ 小さじ2（12g）

#### 作り方

- 1だしをとる。  
昆布は水に30分以上つけておき、火にかけて沸騰直前で取り出す。かつお節は沸騰したら入れ、火をとめ、そのまま沈むのを待ち、こす。
- 2切干大根は水で戻し水気を絞り、3cm長さに切る。小松菜は3cm長さに切る。油揚げは湯抜きをして細く切る。
- 3だし汁に2を加え煮立て、みそを加える。

幸区役所地域支援課 2021年

## あさり・こまつな みそ汁

#### 栄養価（1人分）

エネルギー 45kcal, たんぱく質 5.4g, 脂質 1.7g, 炭水化物 2.2g,  
食塩相当量 1.1g, 鉄分 4.6g