金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

筍（たけのこ） の具だくさん味噌（みそ）汁（２食分）

【材料】

ゆで筍	30g	ひと口大に切る
にんじん	15g	短冊切り
わかめ	5g	ざく切り
油あげ	10g	
水	300cc	
和風だし	小さじ 1/2	
水菜、さやえんどう、小ねぎなど	少々	
みそ	大さじ1	

【作り方】

① 鍋に水、和風だし、ゆで筍、にんじんを入れ、煮る。

② 火が通ったら、みそをとかし、わかめ、油あげ、水菜などを入れる。

１食　52 kcal　塩分　1.9ｇ

2022.5.18

＊ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness