



なっとうじる
納豆汁

だいとう
キラキラ大東 

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- あぶらあ まい
・油揚げ…2枚
- とうふ ぶん ちょう
・豆腐…2分の1丁
- ひき なっとう
・挽きわり納豆…2パック
- えんぞう ぐらむ
・わかめ(塩蔵)…40g
- なが ぶん ほん
・長ネギ…2分の1本
- あ おお
・合わせみそ…大さじ4

※だし※

- けずりぶし ぐらむ
・けずりぶし…35g
- みず
・水…6カップ

つく かた
【作り方】

- ① 汁の水6カップを沸騰させ、火を止めて、けずりぶしを入れ、静かに1分おいてから、ざるでこし、だしをとる。
- ② 油揚げは、油抜きして短冊切りにし、軽くしぼっておく。豆腐はさいのめ切り、わかめは洗ってざく切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ①に油揚げ、豆腐を入れ、火が通ったら、みそを溶き入れ、納豆を加える。
- ④ 仕上げに、わかめとねぎを入れて完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

- エネルギー：162キロカロリー
- たんぱく質：11.4グラム
- 脂肪：9.0グラム
- えんぶん
塩分：1.0グラム