

青梗菜とさくらえびのみそ汁 ～さくらえびの風味でおいしく適塩に～



1人分 33kcal
塩分 1.0g

材 料 (2人分)

青梗菜	1株 (100g)
かぶ	40g
長ねぎ	20g
味噌	小さじ2
だし汁	260ml
さくらえび (素干し)	5g

作り方

- ① 青梗菜は葉と茎に切り分け、葉はザク切り、茎の太い部分は縦2～3つに切る。
かぶは皮をむき、くし形に切る。
長ねぎは薄い斜め切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れてあたため、青梗菜の茎とかぶを入れ、2～3分煮てから青梗菜の葉、ねぎを加える。
- ③ かぶが柔らかくなったら味噌を溶き入れ、さくらえびを加えて火を止める。