

# キャベツと打ち豆のみそ汁

対象

どなたでも



エネルギー

50  
kcal

塩分

1.1  
g

野菜量

77  
g

## 材料【2人分】

キャベツ	2枚
ねぎ	10cm
切り干し大根	6g
打ち豆	大さじ1
だし汁	300ml
みそ	大さじ1

## 作り方

- 1) ボウルに切り干し大根と打ち豆を入れ、水に浸して戻す。(約10分)
- 2) キャベツは一口大に切る。ねぎは斜め切りにする。
- 3) 鍋にだし汁を入れ、水気を絞った切り干し大根と打ち豆を入れ火にかける。
- 4) 沸騰したらキャベツとねぎを入れる。
- 5) 野菜に火が通ったら、みそをとき入れる。

## Cooking Point!



- ・打ち豆は北陸や東北で食べられている大豆の保存食です。大豆を平たくつぶして乾燥したものです。手軽にたんぱく質がとれて、食感のアクセントになります。
- ・季節の野菜を使いましょう。