

# 春のふわふわみそ汁

対象

どなたでも



エネルギー

124  
kcal

塩分

1.2  
g

野菜量

75  
g

## 材料【2人分】

スナップエンドウ	10個
新玉ねぎ	1/2個
生椎茸	1枚
絹豆腐	小1個
卵	1個
だし汁	300ml
みそ	大さじ1

## 作り方

- 1) スナップエンドウはすじをとる。新玉ねぎは薄切りにする。しいたけは薄切りにする。絹豆腐はさいの目に切る。
- 2) 鍋にだし汁と新玉ねぎを入れ中火にかける。煮立ったら生椎茸、スナップエンドウ、絹豆腐を入れる。
- 3) スナップエンドウに火が通ったら、みそをとき入れる。
- 4) 再び煮立ったらとき卵を入れ、ふんわりしたところで火を止める。

## Cooking Point!

- ・スナップエンドウはシャキシャキするくらいに加熱します。
- ・とき卵は余熱でふわっと仕上げます。
- ・冷凍いんげんやキャベツなどでもおいしいです。

