

カンタンに♪しっかりたんぱく質が摂れる！

はちかづキッチン 第4弾

問保健総務課 (☎ 829・7771)

料理初心者の方でもカンタンに作れて、おいしくたんぱく質がしっかり摂れる料理を紹介します！ぜひ作って食べてみてください♪

「はちかづキッチン」を知らない人は、第1弾～第3弾もぜひチェックしてみてね▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。

第4弾は「ねやちよ筋プレミアム」レシピとして、手軽にしっかりたんぱく質が摂れる適塩レシピです。

No.3 豆乳みそ汁



1人分...86kcal.たんぱく質6.8g.食塩相当量0.8g

材料(2人分)

豆腐 1/6丁(50g)
うすあげ 1/4枚(5g)
小松菜 1/4袋(50g)
だし汁 100ml
無調整豆乳 200ml
みそ 小さじ2

作り方

- ①豆腐は1cm角のさいの目切り。うすあげは1cm幅の短冊切り。小松菜は3cmの長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて沸とうしたら、小松菜を加えて再沸とうさせる。豆腐・うすあげ・豆乳を加えて火が通ったらみそを煮溶かす。