



## かき味噌汁

調理時間  
**30分**

ひとこと  
アドバイス!

- \* 冷蔵庫にある野菜や旬の野菜を使って、簡単にできます。
- \* かきの味や香りが、よく汁にでて美味しいです。
- \* 普段家庭で作る味噌汁に、かきを入れるだけの手軽なメニューです。

### 🍷 材料 (2人分)

かき …………… 6個  
お好みの野菜や芋類  
…………… 適量 (約100g)  
だし入り合わせ味噌  
(または赤味噌) …… 大さじ2  
水 …………… 320cc

### 栄養価 (1人分)

エネルギー 66 kcal  
たんぱく質 18.7 g  
脂質 1.2 g  
塩分 1.6 g

### 🍷 作り方

下  
準  
備

- かき …… かきの下ごしらえ (むき身の洗い方) を参照。
- お好みの野菜や芋類 …… 適当な大きさに切る。

- 1 鍋に水を入れて火にかけ、かきを入れ煮立たせる。
- 2 かきにしっかりと火が通ったらお好みの野菜を加え、みそを溶かし入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。

※お好みの野菜は、冷蔵庫にあるものを使用したら良い。