

先人の知恵が詰まったインスタント味噌汁をどうぞ

味噌たて



| 栄養成分 ~1人分~ | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
|---------------|--------|-------|------|------|------|
| | 17kcal | 1.6g | 0.4g | 1.8g | 0.9g |



味噌たては昔、産後の肥立ちをよくする料理として食べられていました。また、農作業で忙しい時に手軽に出来る食事でもありました。煮干・のりやわかめの海藻を使っており、海の幸豊富な上関町ならではの料理です。

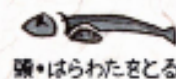
材料 (二人分)

| | | |
|---------|-------|--------|
| 生味噌 | | 大さじ2/3 |
| 煮干し | | 2g |
| わかめ (乾) | | 大さじ1弱 |
| ふのり (乾) | | 大さじ1弱 |
| 小ねぎ | | 小さじ2 |
| 熱湯 | | 1.5カップ |

↑ 骨を強くするカルシウムが豊富です!! ↓

作り方

① 煮干しを粉にする。



鹽・ばらわたきとる



いる



きざむ

すりつぶす

② ななみぎをきざむ。



ねぎ

小口切り

③ 汁椀に生味噌・わかめ・ふのり・ねぎを入れ、熱湯を注ぐ。



忙しい朝のメニューに取り入れてはいかがでしょうか？