白菜としょうがのお味噌汁

材料　≪4人分≫

- 白菜　…100g
- しいたけ　…２枚
- しょうが　…20g
- だし汁　…3カップ
- 味噌　…大さじ２弱
- 青ねぎ　…2本

栄養価　≪1人分≫

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.5g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	21mg

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

作り方

① 白菜はひと口大に切る。生しいたけは薄切りにする。しょうがはすりおろす。
青ねぎは小口切りにする。

② 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、①の白菜、生しいたけを加えて5分程度煮込み、味噌を溶き入れる。①のしょうがの半量を加えて弱火で温め、器に盛り残りのしょうがを添え青ねぎを散らす。