

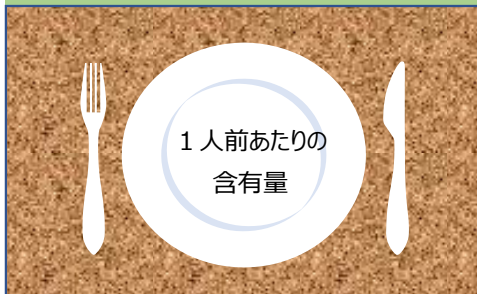


アオサのみそ汁

2024/3/22

材料	4	人前	調味料		
アオサ	2	g	みそ	大さじ	2
だし	800	ml			

栄養成分表



21

Kcal
エネルギー

0

ミリグラム
コレステロール

2.7

グラム
炭水化物

1.4

グラム
食塩相当量

作り方

- ① なべにだしを沸かして、みそを溶く
- ② 器にあおさを入れて汁を注ぐ