



キャベツのごま風味噌汁



♡材料（4人分）♡

- キャベツ 160g
- ジャがいも 60g
- ごま油 小さじ1/2 (2g)
- だし汁 3カップ (600ml)
- みそ 小さじ4 (24g)



♡♡作り方♡♡

- ① キャベツはざく切りにする。ジャがいもは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、キャベツを入れて焦げ目がつくほどしっかり炒める。ジャがいもを加えてごま油がなじんだら、だし汁を加えて煮る。
- ③ ジャがいもが柔らかくなったら、みそを溶き入れ、火を止める。

野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**(料理にすると小鉢約5皿分)

