

材料

| | |
|------|------|
| 生もずく | 80g |
| 人参 | 32g |
| 油揚げ | 20g |
| たまねぎ | 40g |
| ねぎ | 12g |
| 味噌 | 24g |
| 煮干だし | 440g |

作り方

1. 人参、たまねぎは千切りにします。
油揚げは、短冊切りに。ねぎは小口切りにします。
2. 鍋に煮干だしを沸かし、人参、たまねぎ、油揚げを入れて煮る。
3. 具が煮えたらもずくを入れ味噌で味をととのえ、最後にねぎを散らす。

もずくの味噌汁 (4人分)

もずくは、
食べるお薬と言われています。
フタインというぬるぬる成分
が美容と健康にいいよ♡

