

あいちゃんセット

8

回目

A  
コース

7/22 月

B  
コース

7/23 火



# しじみの味噌汁



材料〈2人分〉

 冷凍大和しじみ…100g

青ねぎ……………5cm

だし汁…………… 300cc

みそ…………… 20g

- ① しじみはやさしく水で洗い、水気を切る。
- ② 鍋にしじみとだしを入れて火にかける。沸騰してしじみの口が開いたら、火を弱め、みそを溶き入れる。器に盛り、青ねぎを散らす。

約78kcal

1人分