

あいちゃんセット

10

回目

しじみの味噌汁



材料〈2人分〉

 冷凍大和しじみ…100g

- 青ねぎ…………… 5cm
- みそ…………… 20g
- だし汁…………… 300cc

- 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