

## カリブロと油あげの味噌汁 材料（4人分）

カリブロ	280g	だし汁	720cc
すしあげ	1枚	麦みそ	50g

### 【作り方】

- ①カリブロは小房に分けておく。すしあげは油抜きをして、短冊切りにする。煮干しやかつお節などでだしを取っておく。
- ②鍋に分量のだし汁とカリブロ、すしあげを加えて煮る。火が通ったら、みそを溶き、火を止める。



エネルギー	89kcal	タンパク質	7.2g
脂質	2.6g	塩分	0.8g

（協力：信愛女学院短期大学）