

30分



塩こうじ汁

塩こうじが素材の甘みを引き立たせてくれる
まろやかな味わいの味噌汁です



発酵食品の塩こうじは減塩や腸内環境を
整える助けもしてくれます

材料

作りやすい分量

白菜	2 枚
玉ねぎ	1/2 個
しめじ	1/2 袋
木綿豆腐	100 g
だし汁	600ml
味噌	20 g 程度
塩こうじ	10 g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、白菜・しめじ・豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に豆腐以外の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆腐を加える。
- ④ 具材に火が通ったら、先に塩こうじを入れ、味噌は味を見ながらお好みで調節する。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団