

5分で、できる！

※3/17(火)A-stream「だし活スペシャル」で、作り方を紹介しています。
https://www.youtube.com/watch?v=cqX_ZdCUkRk

できるだし 味噌汁



【作り方】

- ① 水に、「魚介ブレンドだしパック」と「青森野菜ミックス」を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら弱火で約2分煮出し、だしパックを取り出す。
- ③ 味噌を溶いて、できあがり。

【材料】(3人分)

- ・できるだし
魚介ブレンドだしパック 1パック
- ・できるだし
青森野菜ミックス 15g
- ・水 500ml
- ・味噌 大さじ1



【栄養価】(1人分)

エネルギー：30 kcal、食塩相当量：0.8g
※成人1日の食塩目標量は、8g
(健康あおもり21(第2次計画より))



うま味で手軽に塩分コントロール