# さやつき枝豆のお味噌汁

さやから旨みと甘みが出て、
だしいらずの美味しい味噌汁に
仕上がります！

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# さやつき枝豆のお味噌汁

## 材料（2人分）

- さやつき枝豆…80g
- 水…300cc
- 味噌…大さじ1

※枝豆は大豆の未熟豆です。
日毛豆（青豆）・茶豆・黒豆の三種類があり、写真は黒豆を使用しています。

## 作り方

① 枝豆はさやごと塩（分量外）でよくもみ水洗いする。
② 鍋に水をいれ、沸騰したら①の枝豆を入れ、枝豆に火が通るまで3～4分ほど煮る。
③ 火を止め、味噌を溶かし、器に盛り付ける。

※枝豆はさやは食べずに中身を出していただく。

栄養成分（1人分）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…40kcal　たんぱく質…3.0g　脂質…1.6g　炭水化物…2.7g（食物繊維…1.4g）
食塩相当量…1.1g

2023.08