

< 呉汁 >



○材料

大豆の水煮缶・1/2 缶

春菊・・2~3 本

みそ汁



○作り方

大豆の水煮の汁を切り、ポリ袋に入れて、麺棒やビンなどで上からつぶす。

みそ汁を温め、つぶした大豆を入れて、手でちぎった春菊をちらす。



◆いれる野菜はねぎでもいいですよ。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp