

魚と野菜の味噌汁

魚と野菜の味噌汁は、栄養豊富で美味しいです。魚はたんぱく質、野菜はビタミンと食物繊維を豊富に含みます。味噌は発酵食品で、腸内環境を整える効果があります。

魚と野菜の味噌汁は、健康に良いです。❤



魚と野菜の味噌汁は、健康に良いです。

魚と野菜の味噌汁の材料

- 魚 1匹
- 野菜 適量
- 味噌(4人前) 30ml
- 水 90~100ml
- 酒 1/4~1/2杯

魚と野菜の味噌汁の作り方

魚と野菜の味噌汁の作り方

魚と野菜の味噌汁の作り方



1. 將蔬菜洗淨，放入滾水中焯水45秒，取出瀝乾水分。



2. 將焯好的蔬菜切成3-4cm長的段，放入滾水中焯水30秒。



3. 將焯好的蔬菜放入滾水中焯水30秒，取出瀝乾水分。

