

★ 나트륨 함량
192.69mg
★



미역 미소국

1 SERVING · 중량 245g



열량 14.34 kcal



탄수화물 2.38 g



지방 0.04 g



단백질 1.12 g



나트륨 192.69 mg



- 미소된장 3.5g
- 건미역 2g
- 가츠오부시 0.3g
- 미향 0.3g
- 물 350g



01 건미역을 물에 불린다.



02 불린 미역을 잘게 다진다.



03 냄비에 분량의 물을 넣고 가츠오부시를 우린다. (물 1인 기준 : 350ml)



04 우려낸 육수에 미소된장을 푼다.



05 4에 미역을 넣고 한소끔 끓인다.



06 미향을 넣어 마무리 한다.



TIP · 가츠오부시로 우려낸 육수로 국을 끓여 소금을 넣지 않아요.