



野菜を食べよう！

野菜たっぷりみそ汁



材料(4人分)

- ・大根 1/6本(150g)
- ・にんじん 1/2本(80g)
- ・小松菜 1/2束(80g)
- ・根深ねぎ 1/2本(50g)
- ・油揚げ 1枚(30g)
- ・かつお・昆布だし 600ml
- ・みそ 大さじ1

作り方

- ①大根、にんじんは3mm厚さのいちよう切り、小松菜は4~5cmに切る。
ねぎは小口切り、油揚げは横半分に切ってから縦7~8mmに切る。
- ②鍋にかつお・昆布だしを中火で煮立て、大根、にんじん、油揚げを加えて煮る。
- ③野菜に火が通ったらみそを溶き入れ、小松菜、ねぎを入れる。
- ④再び煮立ったら、火を止める。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	55	kcal
たんぱく質	3.3	g
脂質	2.3	g
炭水化物	5.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	90	g

おすすめ
ポイント

だしをとる、野菜を具たくさんにすることでみその量が少なくても、塩分を控えられ美味しく仕上がります。

作成：関ヶ原町食生活改善協議会