

千歳産味噌で作る！根菜みそ汁

*材料（4人分）

- 大根 100g
- にんじん 40g
- 油揚げ 12g
- 長いも 100g
- 豆苗 1/4束（90g）
- 出汁 600ml
- 千歳産味噌 大さじ2



汁物

*作り方

- ①人参と大根は皮をむいて8mm幅のいちょう切りにして水にさらしておく。
- ②油揚げは短冊切り。長いもは皮をむいてすりおろしておく。
- ③鍋にだし汁600mlを入れ、豆苗と長いも以外の材料を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④一度火を止めて、味噌を溶き入れる。
4cm長さに切った豆苗と長いもを入れる。

～栄養価（1人分）～

エネルギー	46kcal	食塩相当量	1.2g
たんぱく質	2.9g		
脂質	1.0g		
食物繊維	1.8g		