

とろとろ根菜のみそ汁

調理時間

15分

汁物



野菜量
1人70g

材料：2人分

大根 50g
人参 20g
油揚げ 1/2枚
長いも 50g
豆苗 1/8束
出汁（昆布、鰹節）300ml
味噌 大さじ1

エネルギー

46 kcal

タンパク質

2.9 g

脂質

1.0 g

食物繊維

1.8 g

食塩相当量

1.2 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を切る

人参と大根は、皮をむいて薄めのいちょう切りにする。
油揚げは短冊切りにして、
長いもは皮をむいてすりおろしておく。

具材を煮る

鍋に出汁、人参、大根、油揚げを入れて
柔らかくなるまで煮る。

仕上げ

火が通ったらいったん火を止めて味噌を溶き入れ、
4cm程度に切った豆苗と長いもを入れてできあがり。