



# たけのこと絹さやの味噌汁

## 栄養士コメント

たけのこと絹さやには便秘の解消に役立つ食物繊維と余分な塩分を排出させてくれるカリウムが豊富に含まれています。

## 作り方

①だしにたけのこ、絹さやを入れ、火にかけて、絹さやに火が通ったら火を止め、味噌を加える。



### 成分値 (1人分)

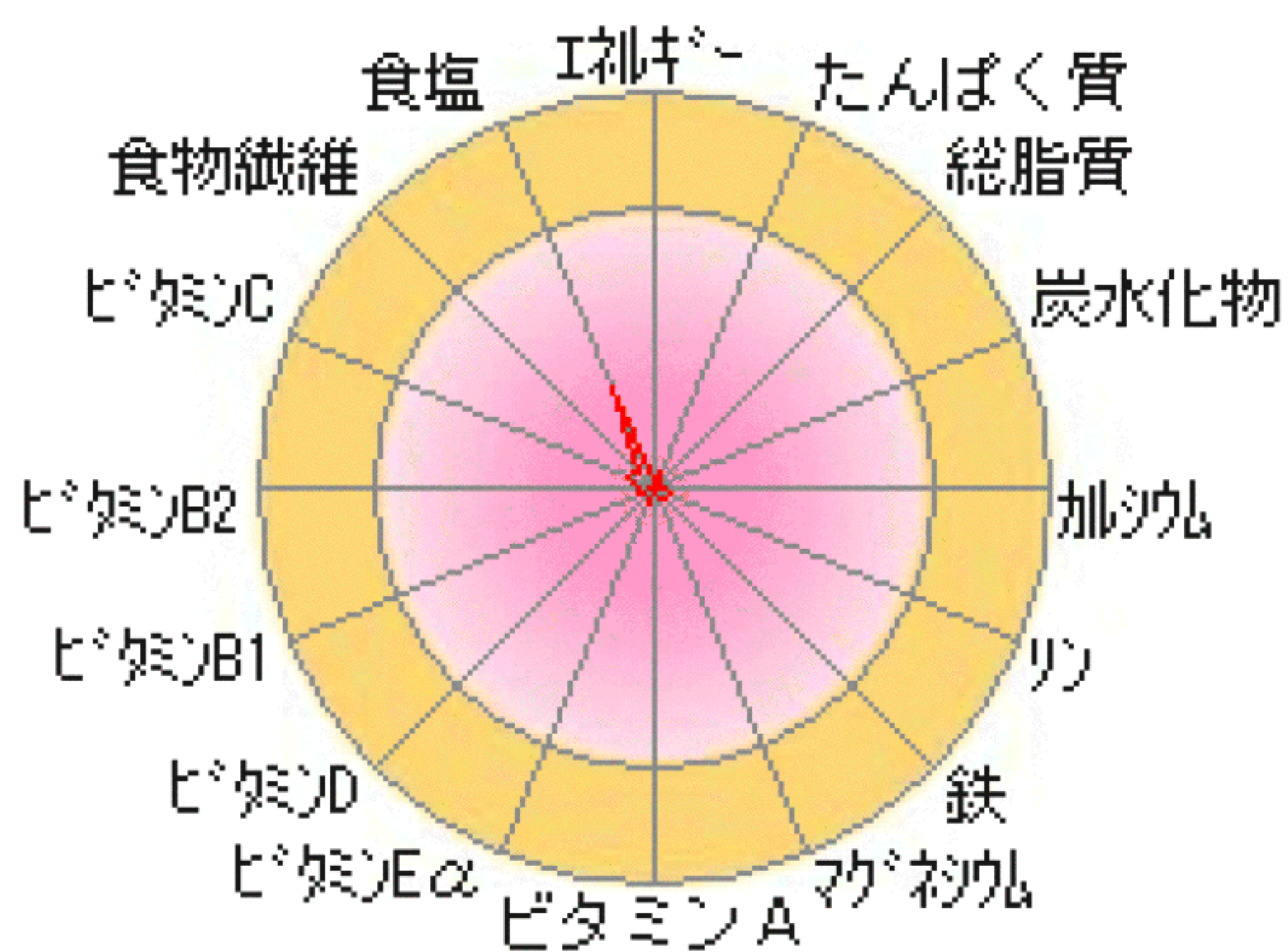
摂取値 単位

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	27 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	0.4 g
4. 炭水化物	4.6 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	41 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンEα	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.6 g

1. たけのこ	30 g
薄切りにする。	
2. 絹さや	10 g
筋を取っておく。	
3. だし(かつお・昆布)	120 ml
4. タニタ 減塩味噌	1 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)