



豆腐の冷製みそ汁

栄養士コメント

豆腐は食物たんぱくに加え、夏バテや疲労回復に効果のあるビタミンB群も含まれています。

食欲増進効果のある薬味をたっぷり使って、夏の食欲がないときにも食べやすいように冷たいスープにしました。

作り方

- ①豆腐、みそ、だし汁をミキサーに入れ、なめらかになるまで回す。
- ②器に盛り、薬味をのせる。



成分値 (1人分)

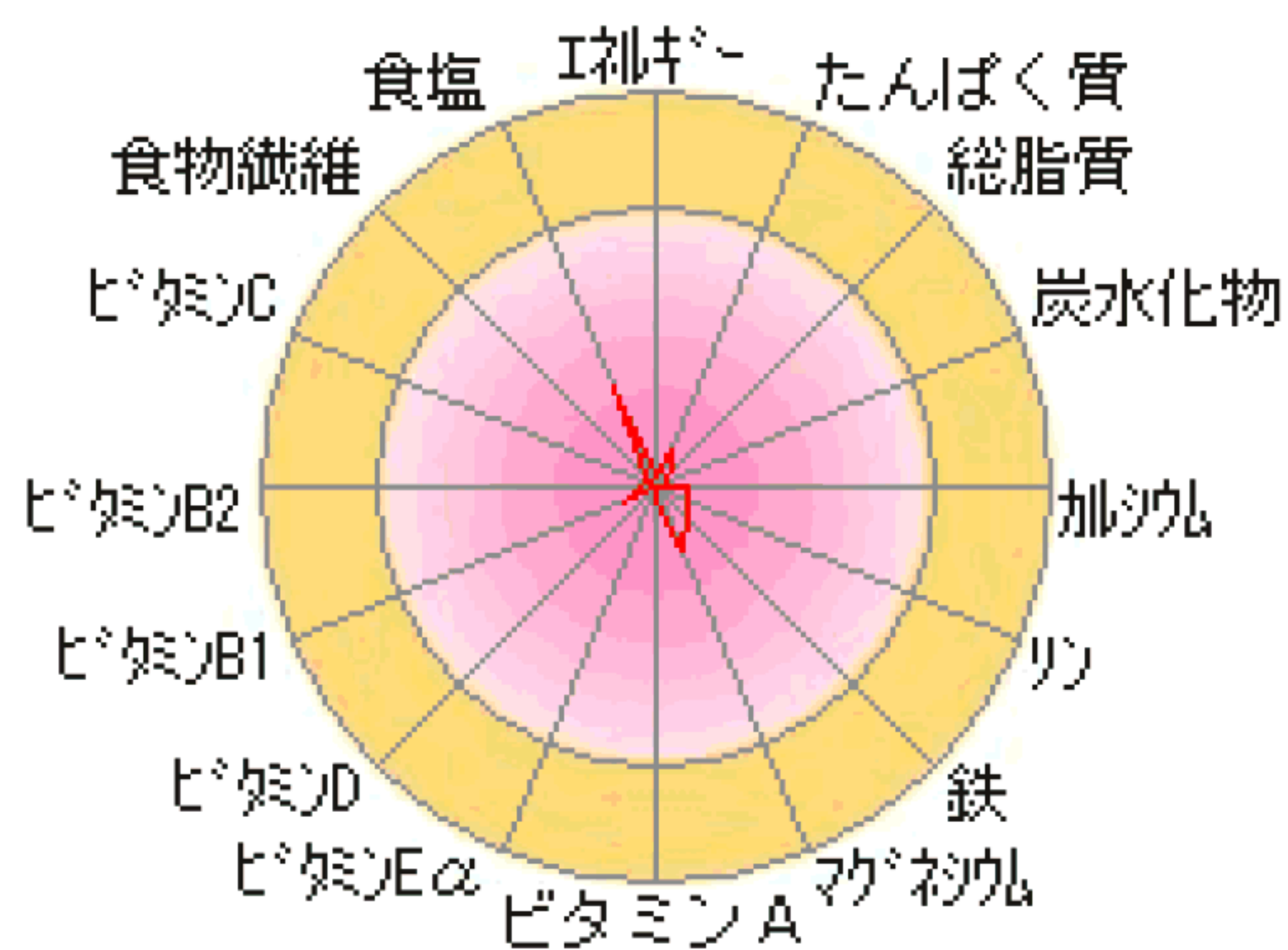
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	72 kcal
2. たんぱく質	5.7 g
3. 総脂質	3.3 g
4. 炭水化物	4.8 g
5. カルシウム	66 mg
6. リン	91 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	60 mg
9. ビタミンA	15 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.6 g

1. 絹ごし豆腐	100	g
2. タニタ 減塩味噌	1	小サジ
3. だし(かつお・昆布)	50	ml
4. ごま油		少々
5. 青ねぎ	5	g
6. 青じそ	1	枚
7. みょうが	1/4	個



(黄色範囲内です)