



さつまいも味噌汁

栄養士コメント

身体を温めてくれる作用のある根菜類をたっぷりを使ったお味噌汁です。また、さつまいもに含まれるビタミンCは熱しても壊れにくく、風邪予防にも効果的です。

作り方

さつまいも、ごぼう、人参はすべて千切りにする。

だしにさつまいも、ごぼう、人参を入れて具材が煮えたら火を止め、味噌を溶かす。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	86 kcal
2. たんぱく質	1.9 g
3. 総脂質	0.4 g
4. 炭水化物	19.3 g
5. カルシウム	30 mg
6. リン	50 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	27 mg
9. ビタミンA	73 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さつまいも	40 g
2. ごぼう	20 g
3. 人参	10 g
4. だし(かつお・昆布)	120 ml
5. タニタ 減塩味噌	1 小サツ



(— 範囲内です)