



# キャベツと豆腐の味噌汁

## 栄養士コメント

キャベツには疲労回復効果のあるビタミンCが豊富にふくまれています。

また、大豆製品である味噌、豆腐には血液をサラサラにしてくれるサポニンが含まれています。

## 作り方

キャベツは食べやすい大きさに切っておく。  
だし汁に切ったキャベツ、豆腐をスプーンですくいながら入れていき、火にかける。  
一煮立ちしたら火を止めて、味噌を加える。  
上から鰹節をふりかける。



## 成分値 (1人分)

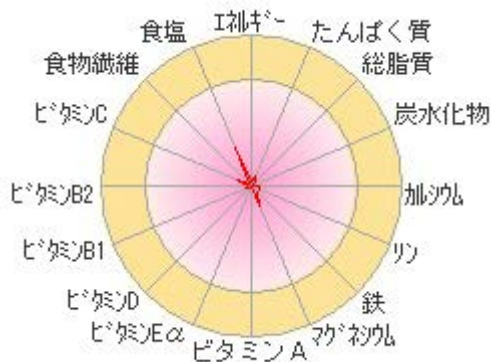
摂取値 単位

1. エネルギー	48 kcal
2. たんぱく質	4.1 g
3. 総脂質	1.7 g
4. 炭水化物	4.6 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	65 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	49 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.6 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	30	g
2. 木綿豆腐-----	30	g
3. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
4. タニタ 減塩味噌-----	1	小杓
5. かつお節-----	1	つまみ



( 範囲内です )