



# あおさの味噌汁

## 栄養士コメント

あおさなどの海藻には水溶性食物繊維が豊富です。またカルシウム、ビタミンAも豊富に含まれています。香りがとてもよいので薄味の味噌汁でも美味しくなります。

## 作り方

- : お鍋にだし汁を入れ火にかける。
- : 沸騰したら火を止め味噌をいれ溶く。
- : あおさを入れる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

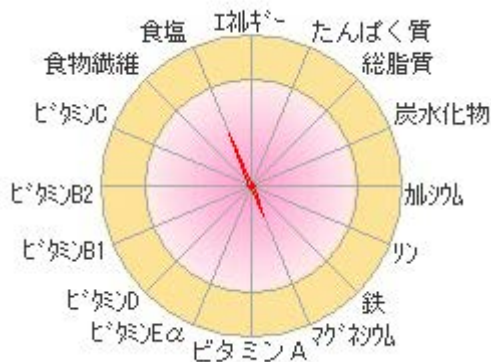
1. エネルギー	15 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	2.4 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	27 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	72 mg
9. ビタミンA	4 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.8 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. あおさ(素干し)-----	2	g
2. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
3. 減塩みそ-----	5	g

小さじ1



(黄色枠内です)