



ズッキーニの冷やし味噌汁

栄養士コメント

ズッキーニはカリウム、カロチン、ビタミンCが豊富で、カロリーも少なく低糖質が特徴です。
 焼き目を付けて香ばしさをプラスしました。
 暑い夏場にはスープを冷やしておくことで汁物も美味しくいただけます。



作り方

温めだし汁に味噌を溶かし入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
 ズッキーニ、油揚げ、貝割れ大根を食べやすい大きさに切る。
 ライパンにごま油をひき、ズッキーニ、油揚げを焼く。
 お椀にズッキーニ、油揚げを入れ、上から冷蔵庫で冷やしておいた味噌汁をかけ、最後に貝割れ大根を上から飾る。

成分値 (1人分)

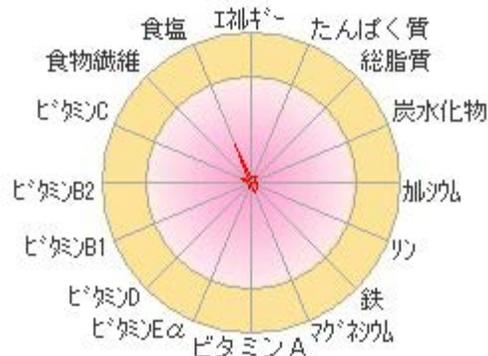
摂取値 単位

1. エネルギー	50 kcal
2. たんぱく質	2.6 g
3. 総脂質	3.0 g
4. 炭水化物	3.5 g
5. カルシウム	30 mg
6. リン	48 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	23 mg
9. ビタミンA	16 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	8 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. ズッキーニ	30 g
2. 油あげ	5 g
3. 貝割れ大根	5 g
4. ごま油	1/4 小サジ
5. だし(かつお・昆布)	120 ml
6. タニタ 減塩味噌	1 小サジ



(黄色い枠内は範囲内です)