



# ネギの味噌汁

## 栄養士コメント

ネギに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助ける作用が有名ですが、その他に血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があり、肩こりや疲労回復にも効果的です。。

油揚げのだしと、にんにくのうま味で薄味をカバーします。

## 作り方

- ：お鍋にだし汁を入れ火にかける。
- ：沸騰したらあげ、にんにく、ネギを入れ火が通ったら火を弱め味噌入れ溶く。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	31 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	3.5 g
5. カルシウム	30 mg
6. リン	45 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	23 μg
10. ビタミンE	0.2 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	6 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.7 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 青ねぎ-----	1	本
斜めに切る。		
2. 油あげ(ゆで)・油抜き-----	5	g
3. にんにく-----	1/4	かけ
薄く切る。		
4. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
5. 減塩みそ-----	1	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)