



# みょうがと豆腐の冷やし味噌汁

## 栄養士コメント

豆腐は良質なタンパク質補給、みょうがは食欲増進、血行促進効果があります。暑い夏でも飲みやすいように味噌汁を冷やし、みょうがをいれました。

## 作り方

：鍋にだし汁をいれ火にかける。沸騰したら豆腐をいれ、火を弱め味噌を入れしっかりと溶く。

：火を止め、味噌汁を冷ます

：みょうが入れ、すりゴマをかける。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	51 kcal
2. たんぱく質	4.3 g
3. 総脂質	2.4 g
4. 炭水化物	2.8 g
5. カルシウム	52 mg
6. リン	82 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	75 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.8 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 木綿豆腐-----	50	g
2. みょうが-----	1/2	こ
3. 減塩みそ-----	1	小サ
4. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
5. 炒りすりごま・白-----		少々

