



水菜としいたけの味噌汁

栄養士コメント

水菜は鉄分、鉄の吸収を助けるビタミンCが豊富です。
 温めただしに水菜を加えることで水菜のシャキシャキ感を残すことができます。
 干し椎茸を加えることで椎茸のうま味も加わります。

作り方

椎茸はぬるま湯で15分ほど戻しておく。
 戻した椎茸は千切り、水菜は5cm程の長さに切る。
 温めただし汁に水菜、椎茸を加え、一煮立ちしたら火を止めて味噌を加える。



成分値 (1人分)

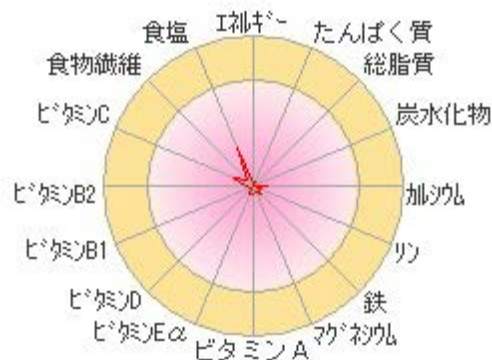
摂取値 単位

1. エネルギー	24 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	67 mg
6. リン	38 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	33 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	17 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 水菜-----	30	g
2. 干しいたけ(乾)-----	1/2	枚
3. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
4. タニタ 減塩味噌-----	1	小サジ



(黄色が範囲内です)