



アスパラとじゃがいもの味噌汁

栄養士コメント

アスパラには疲労回復に効果的なアスパラギン酸、カロテンが豊富に含まれています。
今が旬の新じゃがと一緒に味噌汁にしました。

作り方

アスパラは食べやすい長さに、じゃがいもは細切りにする。

だしにじゃがいも、アスパラを入れて火にかける。

じゃがいもに火が通ったら、火を止め、味噌を溶く。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	43 kcal
2. たんぱく質	1.9 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	8.5 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	42 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	13 mg
9. ビタミンA	5 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	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. グリーンアスパラガス	1	本
2. じゃがいも	30	g
3. だし(かつお・昆布)	150	ml
4. タニタ 減塩味噌	1	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)