



ゴボウとマイタケの味噌汁

栄養士コメント

ネギの匂いの成分には血栓を予防してくれる作用があります。

また、きのこに含まれるβ-グルカンにもコレステロールを低下してくれる作用があります。

マイタケ、ゴボウが香る秋らしいお味噌汁です。

作り方

ごぼう、人参は千切りに、ネギは斜め薄切りにする。マイタケは石づきを取って食べやすい大きさに裂く。

鍋にだし、ごぼう、人参、マイタケを入れ、温める。

煮立ったら、火を止め、ネギ、味噌を入れる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	36 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	0.4 g
4. 炭水化物	7.8 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	43 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	37 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	1.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごぼう	20 g
2. まいたけ	20 g
3. 白ねぎ	10 g
4. 人参	5 g
5. だし(かつお・昆布)	120 ml
6. タニタ 減塩味噌	1 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)