



# 具たくさん酒粕汁

## 栄養士コメント

酒粕には血管を拡張させる働きがあると考えられています。温かい汁物で摂ることで体もポカポカに。酒粕の風味を生かすことで、通常の味噌汁よりも少ない味噌の量に抑える事ができます。



## 作り方

鍋に分量の水、昆布、大根、人参を入れ、火にかける。

大根と人参が柔らかくなったら、昆布を取りだし、こんにゃく、白ねぎを加える。

酒粕と味噌をこし器で溶かしながら入れ、一煮立ちさせたら火を止める。

### 成分値 (1人分)

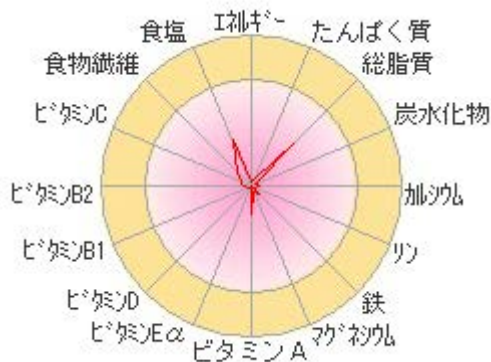
摂取値 単位

1. エネルギー	69 kcal
2. たんぱく質	3.4 g
3. 総脂質	24.8 g
4. 炭水化物	11.4 g
5. カルシウム	47 mg
6. リン	21 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	139 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	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	3.3 g
16. 食塩	0.7 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根(皮むき) -----	50	g
いちょう切りにする。		
2. にんじん・皮むき -----	20	g
いちょう切りにする。		
3. 白ねぎ -----	15	g
5mm程の厚さに斜め切りする		
4. こんにゃく -----	30	g
食べやすい大きさに切る。		
5. 酒粕 -----	15	g
6. 合わせ味噌 -----	1	小杓
7. 水 -----	150	ml
8. 昆布・だし用 -----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)