



# 小松菜と豆腐のすまし汁

## 栄養士コメント

小松菜は鉄やカルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。鰹と昆布でとったダシの風味を生かすことで、少ない調味料で味付けでき、減塩できます。

## 作り方

①鍋にだし汁を入れ火にかける。小松菜、豆腐を入れ、火が通ったら、だし醤油、みりんを加え、一煮立ちさせる。



### 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	50 kcal
2. たんぱく質	3.5 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	4.9 g
5. カルシウム	69 mg
6. リン	75 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	38 mg
9. ビタミンA	52 μg
10. ビタミンE α	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.6 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 小松菜	20 g	2cmほどの食べやすい長さに切る。
2. 絹ごし豆腐	50 g	さいのめに切る。
3. だし(かつお・昆布)	150 ml	
4. だししょうゆ	1 小サジ	
5. みりん	1 小サジ	

