



# 青のり香る具だくさん味噌汁

## 栄養士コメント

味噌は大豆が主原料です。美肌や腸内環境改善の働きがあると言われていています。ただし、塩分量は多いため注意が必要です。減塩の工夫として出汁で具材を煮て染みこませ、表面に味噌をからめて、青のりの風味を効かせましょう。

## 作り方

- ①大根、人参は皮をむき、千切りにする。白ねぎは斜めにスライスする。白菜は細めに切る。
- ②鍋に出汁、①の千切り大根・人参、白ねぎ、細切りの白菜を入れて、火にかける。
- ③沸騰したら火を止めて、味噌をよく溶かし入れる。最後に青のりを加える。



## 成分値 (1人分)

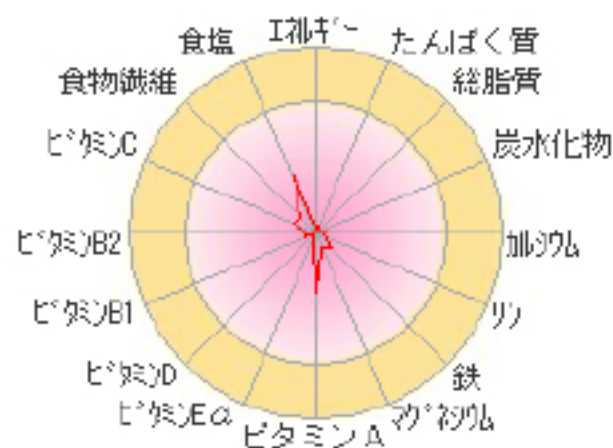
摂取値 単位

1. エネルギー	48 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	0.5 g
4. 炭水化物	10.2 g
5. カルシウム	49 mg
6. リン	51 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	232 μg
10. ビタミンE α	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	16 mg
15. 食物繊維	2.8 g
16. 食塩	0.7 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	50 g
2. 人参	30 g
3. 白ねぎ	30 g
4. 白菜	20 g
5. だし(かつお・昆布)	120 ml
6. 合わせ味噌	1 小サジ
7. 青のり	1 小S



(黄色 範囲内です)