



あおさと豆腐の味噌汁

栄養士コメント

あおさなどの海藻には水溶性食物繊維が豊富です。またカルシウム、ビタミンAも豊富に含まれています。香りがとてもよいので薄味の味噌汁でも美味しくなります。

作り方

：鍋に分量の水、だしパック、さいの目に切った豆腐を入れ火にかける。

：沸騰したら火を止め、だしパックを取り出し、味噌をいれ溶く。

：あおさを入れ、ネギを散らし入れ完成。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	56 kcal
2. たんぱく質	5.0 g
3. 総脂質	2.9 g
4. 炭水化物	3.5 g
5. カルシウム	61 mg
6. リン	53 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	70 mg
9. ビタミンA	2 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	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. あおさ(素干し)-----	1	g
2. 絹ごし豆腐-----	1/4	丁
3. 万能ねぎ-----		適宜
4. 合わせ味噌-----	1	小サジ
5. だしパック(かつお)-----	1	袋
6. 水-----	150	ml



(黄) 範囲内です