



# 薬味香る味噌汁

## 栄養士コメント

夏に余りがちな薬味を汁物の具材に使用しました。通常のレシピでは味噌の量は一人あたり大さじ1使用します。今回は味噌の量を通常の1/3にしていますが、薬味の風味が薄味をカバーしていますので、美味しく食べていただけたと思います。



## 作り方

：青じそは茎の部分を切り落とし、千切りにしておく。ミョウガは軽く水洗いし、根元2mm切り落とす。縦半分になり、縦の繊維に沿って、細切りにする。ネギは小口切りにしておく。

：鍋に分量の水、だしパックを加え火にかけて、沸騰して2 - 3分したら火を止め、だしパックを取り出す。味噌を溶き入れ、の薬味を加え、混ぜ合わせたら完成。

### 成分値 (1人分)

### 摂取値 単位

1. エネルギー	15 kcal
2. たんぱく質	0.9 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	1.9 g
5. カルシウム	3 mg
6. リン	2 mg
7. 鉄	0.0 mg
8. マグネシウム	3 mg
9. ビタミンA	9 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.00 mg
13. ビタミンB2	0.00 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.2 g
16. 食塩	0.5 g

### 材料 (1人分)

### 分量 単位

1. 青じそ	1	枚
2. みょうが	1/2	個
3. 万能ねぎ		適宜
4. 料亭の味減塩味噌(だし入り)	1	小サジ
5. 水	150	ml
6. だしパック(かつお)	1	袋



(黄色い枠内です)