たにクリニック　メニュー集

ごま油香る新ごぼうの味噌汁

栄養士コメント

最初に野菜をごま油で炒めることでうま味を出しています。また出汁を効かせることで、お味噌の量が少なくても物足りなさを感じない汁物ができあがるので、減塩につながります。新ごぼうの柔らかい食感と新玉ねぎの甘味も感じられる美味しい味噌汁です。

作り方

①：ごぼうは包丁で皮をこそげて洗う。ささがきにし、5分ほど水にさらし、水気をきる。玉ねぎは縦に薄切りにする。人参は半分または1／4に切ってから斜めに薄切りにする。

②：鍋にごま油を中火で熱し、①の野菜を入れてさっと炒めてからだし汁を注ぎ、煮立ったら弱火にして、3～4分煮る。火を止めてみそを溶き入れる。

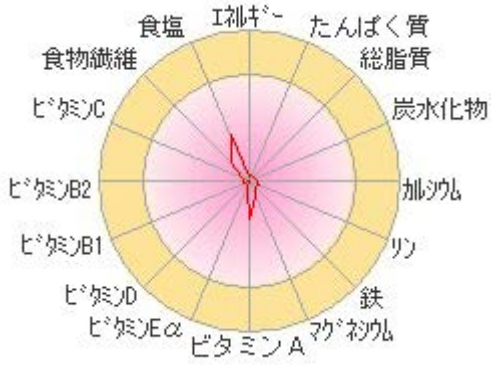
③：器に盛り、万能ねぎを散らし、好みでごま油を少量垂らして完成（分量外）。

成分値（1人分）

	摂取値	単位
1. エネルギー	85	kcal
2. たんぱく質	2.8	g
3. 総脂質	2.4	g
4. 炭水化物	15.0	g
5. カルシウム	40	mg
6. リン	77	mg
7. 鉄	0.5	mg
8. マグネシウム	36	mg
9. ビタミンA	175	μg
10. ビタミンEα	0.4	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB１	0.06	mg
13. ビタミンB２	0.06	mg
14. ビタミンC	6	mg
15. 食物繊維	4.1	g
16. 食塩	0.7	g

材料（1人分）

	分量	単位
1. ごぼう	1/4	本
2. 玉葱	1/4	個
3. 人参	1/6	本
4. だし（かつお）	150	ml
5. 料亭の味減塩味噌(だし入り)	1	小ｻｼﾞ
6. ごま油	1/2	小ｻｼﾞ
7. 万能ねぎ		適宜



（ 範囲内です）