



体ポカポカ具だくさん味噌汁

栄養士コメント

ショウガは加熱することで、体の内側から温める効果があるそうなので他の具材と一緒に煮ています。具材をたくさん入れることで、汁の量が少なくなるので減塩につながります。とっても満足感のある汁物です。



作り方

：大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはさがきにして5分ほど水にさらして水気をきる。こんにゃくはひと口大にきる。ネギは斜め切りしておく。

：の具材と刻みショウガ、分量の水を加えて具材が軟らかくなるまで煮込む。

：顆粒ダシを加え、味噌を溶く。

：器に盛り付け、刻みねぎを散らす。お好みで一味または七味をかけてください。

成分値 (1人分)

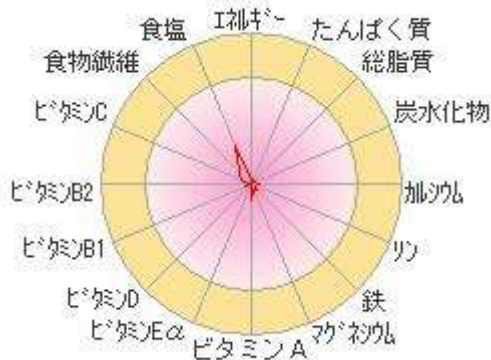
摂取値 単位

1. エネルギー	39 kcal
2. たんぱく質	1.9 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	8.2 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	37 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	73 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	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	2.7 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. こんにゃく(板)-----	40	g
2. 大根-----	30	g
3. 人参-----	10	g
4. ごぼう-----	10	g
5. 白ねぎ-----	20	g
6. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
7. 料亭の味減塩味噌(だし入り)-----	1	小サジ
8. 生姜-----		適宜
刻んでおく		
9. 七味唐辛子-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)