



長芋団子のみそ汁

栄養士コメント

長芋にはアミラーゼという消化を助ける酵素、また粘りには胃の粘膜を保護するムチンが含まれています。長芋はすり下ろして団子にすることで柔らかいお餅のような食感になります。お餅よりもカロリーが低く、疲れた胃に優しい味噌汁です。



作り方

：長芋はすり下ろし、片栗粉をいれよく混ぜる。電子レンジで30秒ほど加熱する。

：だし汁を沸かし、味噌を入れ、の長芋をスプーンで団子にし入れる。

：再び沸騰したら火を止め、器に盛りすりごまをかける。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	57 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	0.5 g
4. 炭水化物	11.3 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	41 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	0 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	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 長芋-----	50	g
2. 片栗粉-----	1	小サジ
3. 減塩みそ-----	1	小サジ
4. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
5. 炒りすりごま・すり-----		少々



(黄色い枠内です)