



白味噌雑煮

栄養士コメント

濃いめのだしを使うことで、味噌を減らしても美味しい雑煮を作ることができます。さらに鶏肉のだしでうま味をアップさせます。汁物は汁を減らして、具を沢山入れることで簡単に減塩することができます。



作り方

：鍋にだし汁をいれ火にかけ、鶏肉、ごぼう、人参、里芋を入れ柔らかくなるまで煮る。

： に白みそを溶いて、焼いたもちを入れる。

：器に盛り、茹でた小松菜を飾り、かつお節をかける。

成分値 (1人分)

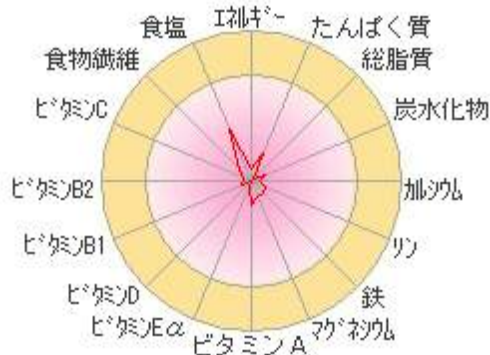
摂取値 単位

1. エネルギー	197 kcal
2. たんぱく質	11.5 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	33.9 g
5. カルシウム	45 mg
6. リン	113 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	38 mg
9. ビタミンA	113 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	2.7 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏むね皮なし(成鶏)-----	30	g
食べやすい大きさに切る。		
2. ごぼう-----	20	g
乱切りにして、水につけあくをぬく。		
3. 人参-----	10	g
乱切りにする。		
4. 里芋-----	20	g
半分に切る。		
5. 小松菜-----	10	g
茹でて4cmの長さに切る。		
6. だし(かつお・昆布)-----	120	ml
7. 白味噌-----	1	小サジ
8. かつお節-----		少々
9. もち(包装もち)-----	1	こ



(黄色い範囲内です)