
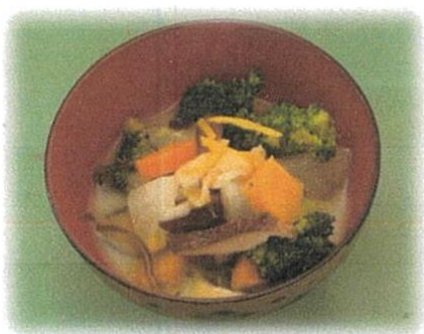




季節の具たくさんみそ汁（冬）

調理時間 20分

料理名	ほっこりみそ汁	
材料 (大人2人分)	大根・・・40g にんじん・・・30g かぼちゃ・・・40g ブロccoli・・・50g 干しいたけ・・・5g 油揚げ・・・15g	昆布・・・・・・・・・・4g 水（蒸発分を含む）・・400cc みそ・・・・・・・・・・大さじ1弱 ゆずの皮・・・・・・・・・・少々
作り方	 <ol style="list-style-type: none"> ① 干しいたけは400ccの水でもどす。 ② 大根、にんじんはいちょう切り、かぼちゃ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。 もどした干しいたけは食べやすい大きさに切る。 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。 昆布は細切りにする。 ③ 鍋にしいたけのもどし汁、大根、にんじん、しいたけ、昆布を入れ、やわらかくなるまで煮る。 ④ 油揚げ、かぼちゃを加えて煮、最後にブロッコリーを加えて煮る。 ⑤ みそを溶き入れ器に盛り、せん切りにしたゆずの皮をのせる。 	
一口メモ	だしは干しいたけと昆布で旨味がたっぷり♪ 野菜も色とりどりで、野菜の旨味がたっぷりのみそ汁です。 ゆずの香りでほっこり♪ 具たくさんで汁が少なめ、ゆずの香りで塩分少なめでもおいしく食べられます。	



1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
81kcal	5.1g	3.3g	1.1g