




食生活改善推進員  
(ヘルスメイト)

福知山市食生活改善推進員協議会

## 季節の具たくさんみそ汁(秋)

1 碗で野菜が 80 g 摂れる！



料理名	～うま味たっぷり～ 秋のにぎわいみそ汁			
<b>材 料</b> (大人 2 人分)	さつまいも 40g にんじん 20g ごぼう 30g 小松菜 20g えのきだけ 20g しめじ 30g 油揚げ 15g	ごま油 昆布 水(蒸発分を含む) みそ	小さじ1 4g(5cm角) 400cc 大さじ1弱	
<b>作 り 方</b>   調理時間 20分	<p>① ボウルに分量の水を入れ、昆布を細切りにしたものを入れる。 ※だしをとりながら昆布も食べる</p> <p>② ごぼうは薄切りかさがきにする。(市販品を使ってもよい) にんじんはいちょう切にする。 さつまいも・えのきだけ・しめじ・小松菜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し、細切りにする。</p> <p>③ 鍋にごま油を熱し、ごぼう・にんじん・さつまいも・えのきだけ・しめじを加えてさっと炒める。そこに①のだし汁を入れ、具材がやわらかくなれば、小松菜・油揚げを入れてひと煮たちさせ、みそを溶き入れて器に盛る。</p>			
<b>一口メモ</b>	<p>ごま油の風味が食欲をそそる♪</p> <p>ごぼうときのこの旨味たっぷりで、薄味でも美味しく食べられます。 豚肉を入れて「豚汁」にすれば、たんぱく質もとれる1品になります。</p>			



### 1 人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
111kcal	3.6g	4.9g	1.1g