



食生活改善推進員
(ヘルスマイト)

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(春)

1 椀で野菜が80g摂れる!



料理名	～体が目覚める～ 春のいろどりみそ汁			
材 料 (大人2人分)	春キャベツ 40g 新玉ねぎ 40g 新じゃがいも 30g いんげん 20g コーン(冷凍) 10g にんじん 20g	油揚げ 15g 昆布 4g(5cm角) 水(蒸発分を含む) 400cc みそ 大さじ1弱 黒こしょう 少々		
作 り 方  調理時間 20分	<ol style="list-style-type: none"> ① 鍋に水を入れ、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 ② キャベツ、玉ねぎ、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。 いんげんはスジをとり、食べやすい大きさに切る。 にんじんはいちょう切りにする。 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。 ③ 鍋に玉ねぎ・じゃがいも・にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。 ④ キャベツ・いんげん・コーン・油揚げを加えて煮て、みそを溶き入れる。 ⑤ 器に盛り、黒こしょうをふる。 			
一口メモ	<p>玉ねぎの甘味、春野菜の旨味やビタミンなどがたっぷり入った、春のめぐみいっぱいのみそ汁です。 上にふった黒こしょうをがピリツとしたアクセントになり、塩分少なめでもおいしく食べられます。</p> 			

1 人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
97kcal	3.6g	2.9g	1.1g