

具沢山みそ汁



エネルギー
66Kcal



たんぱく質
3.3g



脂質
2.6g



塩分
0.4g



●作り方

- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら混合削り節を加え、弱火にして10分煮たら直ぐに漉す。
- 大根はいちょう切り、里芋は一口大、油揚げは油抜きをし、細く切る。
- 鍋に半量のだし汁を加え、火のとおりの悪い材料から入れて煮る。全体に火が通ったら残りのだし汁を加え、ひと煮立ちしたら味噌を加え火を止めねぎを加える。

●材料 (4人分)

| | |
|-------|--------|
| 大根 | 40g |
| 里芋 | 120g |
| 油揚げ | 1枚 |
| ねぎ | 40g |
| 味噌 | 24g |
| 水 | 1.5カップ |
| 混合削り節 | 5g |



★ワンポイントアドバイス

- ・だしは濃い目のだしをとると、味が濃く感じられます。
- ・顆粒だしには塩分が入っているので注意しましょう。
- ・汁物は具を多く、汁を少なくすると塩分摂取量が減ります。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

その他のレシピはホームページでも公開中

焼津市立総合病院 栄養科

