

根菜たっぷりみそ汁



材料 (2人分)

- | | |
|-------|-------------|
| ・ごぼう | 1/5本 (40g) |
| ・さといも | 2個 (80g) |
| ・大根 | 1.5cm (50g) |
| ・しいたけ | 1枚 (13g) |
| ・にんじん | 1/5本 (30g) |
| ・木綿豆腐 | 50g |
| ・うす揚げ | 1枚 (20g) |
| ・だし汁 | 300ml |
| ・みそ | 大さじ1 (18g) |
| ・青ねぎ | 3本 |



作り方

1. ごぼうは洗い、皮を軽くこそげ取ってささがきにする。
2. さといもは皮をむき、厚めのいちょう切りにする。
3. 大根は短冊切り、しいたけは石づきをとって薄切り、にんじんもうす切りにする。
4. 豆腐は1.5cm角切り、うす揚げは1cm幅の短冊に、青ねぎは小口切りにする。
5. だし汁を火にかけ、青ねぎ以外の野菜を全て入れ、火が通るまで煮る。
6. みそを溶き入れ、豆腐を入れてさっと煮たら火を止め、器に盛って青ねぎをちらす。

ひとことメモ

*根菜類には体を温める効果があります。また、食物繊維も豊富で腸内環境の改善に役立ちます。

栄養価 (1人分)

エネルギー：102kcal
食物繊維：4.2g
食塩相当量：2.0g

尾のやさいたさ

