



春野菜の味噌汁

《調理時間：25分》

このレシピで
約190g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- キャベツ …………… 葉3枚
- たけのこ(ゆで) …………… 80g
- アスパラガス …………… 5本
- グリーンピース …… 1/3カップ強
- だし汁 …………… 300ml
- 減塩みそ …………… 大さじ1・1/3



春ならではの組み合わせで、どの食材も火の通りが早いのでササっと作れます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー86kcal たんぱく質6.7g 脂質1.2g 炭水化物14.8g 食塩相当量1.2g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 キャベツは一口大に切る。
- 2 たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 3 アスパラガスは根元の固い部分の皮をむいて、5cm 長さに切り、太い部分は縦半分に切る。
- 4 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら **1** **2** **3** を入れて煮る。グリーンピースを入れて、さらに2～3分煮て、味噌を溶き入れる。