



具たくさんみそ汁

《調理時間：20分》

このレシピで
約75g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- キャベツ・・・葉1枚
- 小松菜・・・・・・・・1株
- かぼちゃ・・・4cm角1個
- えのきたけ・・・1/3袋
- 木綿豆腐・・・・・・・・1/6丁
- みそ・・・小さじ2・2/3
- いりこ・・・・・・・・14尾
- 水・・・・・・・・1・1/2カップ



手軽に野菜がたくさんとれます。いりこは一晩水に浸けておくと、いいだしがとれます。

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64kcal たんぱく質4.2g 脂質1.8g 炭水化物8.9g 食塩相当量1.0g】

*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 鍋に、水といりこを入れ火にかけ、3～4分沸かし、いりこをとり出す。
- 2 野菜は食べやすい大きさに切る。かぼちゃ、キャベツ、えのきたけの順で鍋に入れていく。小松菜は下茹でしておく。
- 3 野菜が煮えたら、さいの目に切った豆腐を入れ火を止める。
- 4 みそこしでみそを溶く。
- 5 **2** の小松菜を仕上げに加え、器に盛る。