

野菜

野菜たっぷりみそ汁

● 材料（4人分）

ニンジン	60 g
ダイコン	160 g
コマツナ	80 g
油揚げ	1/2枚
みそ	大さじ1と1/3
だし	400ml

● 作り方

- ① ニンジン、ダイコンを長さ3cmの短冊切り、コマツナを3cm長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、水気を切って長さ3cmの短冊に切る。
- ③ 鍋にだし、油揚げ、ニンジン、ダイコンを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして煮る。
- ④ コマツナを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ みそを溶き入れ、お椀に注ぐ。



● 下関産の食材

ニンジン・ダイコン・コマツナ

● 味・作り方の特徴、PR

野菜はたっぷりですが汁が少なめになっています。

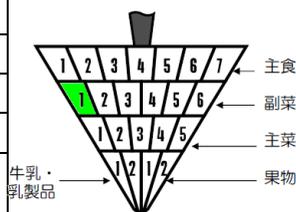
みそを少なめにしているので、塩分が控えめになっています。

● 一人分栄養価

エネルギー	42 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	1.3 g
炭水化物	5.7 g
ナトリウム (食塩相当量)	301 mg 0.7 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	1 づ(SV)
主菜	0 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです