

「食物繊維たっぷり根菜の味噌汁」

◆材料(4 人分)

- | | | | |
|--------|---------|---------|---------------|
| ・れんこん | … 1/4 本 | ・薄揚げ | … 1/2 枚 |
| ・人参 | … 1/3 本 | ・小ねぎ | … 適量 |
| ・大根 | … 3 cm | ・だし汁 | … 500ml |
| ・ごぼう | … 1/3 本 | ・味噌(減塩) | … 大さじ 1 と 1/3 |
| ・こんにゃく | … 60g | | |

◆1 人あたりの栄養価

エネルギー量：51kcal

食塩含有量：0.7g



◆作り方

- ① 薄揚げは油抜きをして短冊切りにする。こんにゃくはさっと湯通して小さくちぎる。小ねぎは小口切りにする。
- ② ごぼうは 1 cm 長さの斜め切りにして、水にさらしてアクを抜く。
- ③ 大根、人参、れんこんはいちょう切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と①～③を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて薄揚げを加え、しばらく煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら味噌で調味し、器に盛って小ねぎを散らして完成。

