

汁物：具沢山みそ汁

* 各務原市食生活改善推進員考案 *



【調理時間】

15分

【栄養価(1人分)】

エネルギー	69 kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	4.5g
炭水化物	3.6g
食物繊維	1.8g
食塩	0.8g
カルシウム	41 mg
鉄	0.6 mg
マグネシウム	24 mg
亜鉛	0.4 mg
ビタミン A	0.9 µg
ビタミン C	16 mg

【材料(3人分)】

絹豆腐	60 g
冷凍揚げなす	60 g
にんじん、大根の皮	合わせて 90g
ブロッコリーの芯	
水	550ml
即席みそ (ペーストタイプ)	1.5 食分 (24g)
牛乳	24g

捨ててしまいがちな野菜の茎や皮などは、汁物の具にすれば柔らかくなり、だしも出ます☺

* 見本はわかめ入りのものを使用しています

【作り方】

- 1 にんじん、大根、ブロッコリーはよく洗う。
- 2 皮むき器でにんじんの皮をむく。長さは4 cm くらいにちぎる。
大根の皮をむき、皮を縦4 cm、幅3 mm くらいの干切りにする。
ブロッコリーの芯は、繊維が目立つところを取り除いて、薄切り。
- 3 鍋に水、①の具材と冷凍揚げなすを入れて沸騰させる。
- 4 沸騰したら火を弱めて蓋をし、具材がしんなりするまで煮る。
- 5 豆腐をスプーンで一口大にすくいながら入れる。
- 6 即席みそを入れ、混ぜながら溶かす。
- 7 牛乳を入れて混ぜ、沸騰しそうになったら火を止める。
- 8 器に盛る。