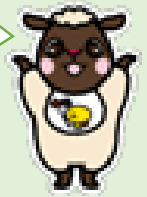


にらと

さつまいものみそ汁

野菜は1日349g以上
を目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう



(4人分の材料と下準備)

だし 600ml

(水700ml+煮干し8尾+だし昆布10cm)

さつまいも 120g

→洗って0.5cmのいちよう切り後、水につける

にら 60g

→洗って2cmくらいの長さに切る

みそ 大さじ2 (36g)



このレシピで
1人約45gの
野菜(きのこ含
む)を食べるこ
とができます

(作り方)

- ①昆布と煮干し(はらわたや頭をとるのが一般的ですが、臭みが気にならなければつけたままでも良い)を30分以上水につけておく。
(時間がない時はすぐ加熱してもOK)
- ②沸騰後、火を弱めて5分程度煮出す。(すぐ加熱した場合は10分程度煮出す)
- ③さつまいもを入れ、やわらかくなるまで加熱し、みそを少しずつ溶かす。
- ④にらを入れ、軽く混ぜたら30秒程度で火を止める。

栄養価(1人あたり) エネルギー 64kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.7g 炭水化物 12.8g 食物繊維 1.5g
食塩相当量 1.3g(1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)