



野菜は1日 349g
以上を目標に！
土別のおいしい野菜
をたくさん食べ
ましょう

アスパラのみそ汁

(4人分の材料と下準備)

だし汁 600ml

→こんぶや煮干し、だしパックなど使用

じゃがいも 小2個 (200g)

→洗って皮をむき食べやすく切る

好みのきのこ類 しいたけなら4個 (60g)

→軸をとりほぐす又はスライス

油揚げ 大揚げなら3cm程度 (20g)

→食べやすく切る

アスパラガス 4本程度 (80g)

→洗って根元の固い皮を皮むき器でと
り除き、食べやすくスライス

みそ 大さじ1.5 (27g)



(作り方)

- ①だし汁に切ったじゃがいもを入れ、ふつふつと沸いてきてから5分程煮て、好みのきのこ類・油揚げを加える(水にだしパックとジャガイモを入れて火にかけてもOK)
- ②アスパラガスを入れ好みの硬さになったらみそを溶かす

※だしパックは化学調味料・塩分無添加のタイプがおすすめです。また、うま味が豊富な食材を使っているため、一般的なみそ汁(塩分量約1.5g、レトルトの場合約2g)より塩分量(みそ)が少ないレシピです。

栄養価(1人あたり) エネルギー 76kcal たんぱく質 4.0g 脂質 1.7g 炭水化物 12.4g 食物繊維 2.0g
食塩相当量 1.0g(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)



(洋風にするなら…)

みそ汁と同じアスパラ、ジャガイモ、きのこの分量にだし汁を600mlの水+顆粒コンソメ小さじ1(固形の場合1/2個)に変えるとアスパラのスープに!

栄養価(1人あたり) エネルギー 48kcal たんぱく質 1.9g

脂質 0.2g 炭水化物 11.0g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.6g

(好みでこしょうをふると味のアクセントになります♪)