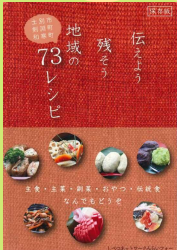


しっかり野菜349g (サフォーク) レシピ



呉汁

しべつネットワーク
みらいフォーのレシピを
参考にしました！



このレシピで1人約75～
90gの野菜を食べること
ができます



しべつネットワークみらい
フォーからのコメント

昔食べた味を思い出しながら
作ったレシピで、子ども達
にも好評の味です♪

(5～6 人分の材料)

大豆 (乾)	1/2 カップ (70g) または水煮大豆 150g
…大豆 (乾) はたっぷりの水に一晩つけておく	
水	1 カップ (200ml)
小揚げ	1 枚 (12g) …熱湯をかけ干切りにする
★ { ごぼう	1/2 本 (80g) …大きめのさがきにし、水にさらす
★ { じゃがいも	中 2 個 (200g) …半月切りにする
★ { 大根	1/8 本 (125g) …皮をむき、いちょう切りにする
★ { にんじん	1/4 本 (37.5g) …皮をむき、半月切りにする
小ねぎ	1～2 本 (10g) …小口切りにする
煮干しだし汁	4 カップ (800ml)
みそ	大さじ 4 (72g)

(作り方)

- ①大豆をザルにあげ、水気を切る。ミキサー (フードプロセッサー、
水煮大豆はブレンダーでも可) に大豆と分量の水を入れ攪拌する。
舌ざわりを良くするため、すり鉢でさらにする。
- ②鍋にだし汁と★の野菜を入れ火にかける。野菜が柔らかくなっ
たら、小揚げとつぶした大豆を加え、4～5 分煮る。
- ③最後にみそを溶き入れ、小ねぎを散らして、できあがり。

【1 人当たりの栄養価】() は材料に対して 6 人分にした場合の 1 人当たりの栄養価
エネルギー 126kcal (105kcal) たんぱく質 8.4g (7.0g) 脂質 4.6g (3.9g) 炭水化物 18.5g (15.5g)
食物繊維 8.6g (7.2g) カルシウム 68mg (56g) 鉄分 1.9mg (1.6g) 食塩相当量 2.0g (1.6g)
<1 日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満>