

切干大根のみそ汁

～食物繊維がとれて
そしゃくのかも育ちます～



材料（2人分）

たまねぎ	20 g	だし汁（かつおぶし）	300 g
にんじん	12 g	顆粒和風だし	0.6 g
切干大根	5 g	みそ	12 g
ほうれん草	20 g		

1人分栄養価

エネルギー	56 kcal	炭水化物	9.8 g
たんぱく質	2.9 g	脂質	0.9 g
食塩相当量	1.8 g		

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。にんじんはいちょう切りにする。切干大根は水で戻して、刻む。ほうれん草は食べやすい長さに切ってさっとゆでる。
- ②鍋にだし汁を入れ、玉ねぎとにんじん、切干大根を煮る。
- ③具がやわらかくなったら、ほうれん草を加えて、顆粒和風だしとみそで調味する。