

* 根菜の味噌汁 *



栄養価

エネルギー：58kcal 塩分：1.1g

材料（2人分）

だいこん：60g
にんじん：30g
ごぼう：30g
油揚げ：10g
だし汁：300ml
みそ：小さじ2・1/2

作り方

- ① だいこんとにんじんは厚さ5mm程度のいちょう切りにする。
- ② ごぼうは厚さ5mm程度の斜め切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけ、薄切りにする。
- ④ だし汁にだいこん、にんじん、ごぼうを入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、油揚げを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ みそを溶き入れ、火を止める。

ポイント

だいこんににんじん、ごぼうと根菜をたっぷり使ったみそ汁です。噛みごたえを出すように、野菜は大きめに切ります。具たくさん汁物は不足しがちな野菜を手軽にとる方法として、また、体もあたたまり、寒い季節におすすめです。