

グー G O O (good = 具) たくさんみそ汁

～健康づくりのために、これからもず～っと！～



- 【材料】 4人分と下準備
- 油揚げ・・・20g 千切りにする。
 - にんじん・・・60g 薄いいちょう切りにする。
 - だいこん・・・80g 5ミリ位の厚さのいちょう切りにする。
 - 玉ねぎ・・・120g 半分に割って5ミリ位に切る。
 - はくさい・・・120g 食べやすい大きさに切る。
 - 葉ねぎ・・・20g 5ミリくらいの小口切りにする。
 - かつお昆布だし・・・380g
- (水：760g、昆布：13g、かつお節：18gでとる)
- あんじょうみそ・・・20g

【作り方】
出し昆布とかつお節で出汁をとり、煮えにくい食材から入れて煮て“あんじょうみそ”を溶いて加え、煮立ちばなをすすめる。
具は冷蔵庫に有る物をたくさん入れると良い。

汁
物

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
58kcal	2.5g	1.9g	52mg	0.6mg	2.0g	0.4g

栄養素充足率60%未満の人数 鉄分

