

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

具だくさんみぞれ汁

(調理時間 15分)

野菜 80g
1人分

汁物

材料 (2人分)

豆腐 (絹) 1/3 丁

大根 100g

にんじん 50g

なめこ (水煮) 30g

小ねぎ 10g

だし汁
(かつおと昆布) 1 カップ

しょうゆ 小さじ 2

食塩 小さじ 1/6

みりん 小さじ 1

～ ポイント ～

すりおろし大根をたっぷり加え、だ
いこん風味をいかした一品です。

栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	61
たんぱく質(g)	3.8
脂質(g)	1.7
カルシウム(mg)	56
鉄(mg)	1.0
食塩(g)	1.3

作り方



- 1 だし汁にしょうゆ、食塩、みりんで味をつける。
- 2 大根はすりおろす、にんじんは短冊に切る。
- 3 1 ににんじんを入れてよく煮立てにんじんが柔らかくなったら、汁ごとすりおろし大根、なめこを加え、豆腐を崩し入れる。
- 4 3 をお椀に盛り付け、小口切りにしたねぎを散らす。

