

ごちそうみそ汁



【材料（4人分）】

- 切干大根・・・20g
- キャベツ・・・120g
- にんじん・・・80g
- えのきたけ・・・1/2袋
- 油揚げ・・・2枚
- 顆粒和風だし・・・小さじ2
- 水・・・3カップ
- みそ・・・大さじ1と2/3

【作り方】

- ① 切干大根は、ほこりを落とす程度にサッと洗う。野菜や油揚げは食べやすく切っておく。えのきたけは石づきを切り落とし、長さを半分に切ってほぐしておく。
- ② 鍋に、にんじん、えのきたけ、油揚げと水を少々（分量外）を入れて、弱火で炒める。
（油はひかずに油揚げの油を利用）
- ③ にんじんがやわらかくなってきたら、みそ以外の材料を加えて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、火を止めてみそを溶き入れる。



（1人分の栄養価：エネルギー70kcal、たんぱく質4.0g、食物繊維3.1g、食塩相当量1.5g）

野菜やきのこは、お好みのものでどうぞ。野菜を炒めずに、作っても大丈夫です。にんじんなど色の濃い野菜は、油を使うと栄養素の吸収率がアップします。具がモリモリで汁が少ないと、減塩になります。

