

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆野菜たっぷりしょうがみそ汁◆◇

1人分エネルギー：94kcal

塩分：1.0g

<材料：4人分>

- 人参・・・・・・・・1／3本
- 大根・・・・・・・・3cm程度
- 里芋・・・・・・・・4個
- 厚揚げ・・・・・・・・100g
- しめじ・・・・・・・・1／2パック
- 結崎ねぶか（青ねぎ）・・適宜
- しょうが・・・・・・・・5g
- だし汁・・・・・・・・600cc
- みそ・・・・・・・・小さじ5



<作り方>

- ① 人参、大根はいちょう切りにする。
里芋は皮をむき、半月切りにする。
厚揚げはひと口大の大きさに切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
ねぶかは斜め2cm程に切る。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ 鍋にだし汁、人参、大根、里芋を入れて火にかける。
野菜がやわらかくなったら厚揚げ、しめじも加えて煮る。
ねぶかを加えてみそ、しょうがで味付けをする。

