

具たくさんみそ汁

副菜になる
1品です



材料（2人分）	
大根	50g
人参	20g
さつまいも	50g
長ねぎ	25g
豚小間肉	30g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2（12g）

作り方

- ① 大根と人参は皮をむいて3～5mm厚さのいちょう切り、さつまいもは5～7mm厚さのいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、大根、人参、さつまいも、豚肉を入れて火にかける。
- ③ 野菜と豚肉に火が通ったら、長ねぎを加えてひと煮し、みそを溶き入れて仕上げる。

手作りだしの配合と作り方

【材料】（出来上がり量300ml分）

水	2カップ=400ml
だし昆布	3g（出来上がり重量の1%）
削り節	6g（出来上がり重量の2%）

【作り方】



- ① 昆布は乾いた布巾で表面を軽くふく。



- ③ 削り節を一度に加える。鍋の周囲が沸騰し始めたら火を止め、そのまま1～2分おいて、削り節が下に沈むまで待つ。



- ② 鍋に水と昆布を入れ、弱火にかける。気泡が出てきたら、昆布を取り出す。



- ④ ざるに、ペーパータオルなどを敷き、こす。

野菜 72g/1人分

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	92	4.7	3.1	2.1	37	0.9