汁物 n-07

みそ汁（じゃがいも2）

材　料	分量（g）
じゃがいも	30.00
にんじん	10.00
油揚げ	5.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	130.00
鳴子みそ	10.00
白みそ	2.00

エネルギー（kcal）	71
たんぱく質（g）	3.1
脂質（g）	2.4
カルシウム(mg)	34
鉄（mg）	0.8
VA（μg）	166
VB(mg)	0.04
VB2（mg）	0.02
塩分(g)	1.3
食物繊維（g）	1.5

MEMO

作り方

① じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。にんじんもいちょう切りにし，ねぎは小口切りにする。油揚げはせん切りにし，油抜きする。

② だし汁でじゃがいも･にんじん･油揚げの順で煮る。

③ 調味する。

④ ねぎを入れる。

☆ みそはあらかじめだしで溶いておく。
☆ みそを入れた後は，風味がなくなるので沸騰させない。