汁物 n-08

# みそ汁（じゃがいも3）

| 材　料 | 分量（g） |
|---|---|
| じゃがいも | 30.00 |
| にんじん | 10.00 |
| たまねぎ | 10.00 |
| ねぎ | 5.00 |
| 煮干 | 2.00 |
| 水 | 130.00 |
| 鳴子みそ | 11.00 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| エネルギー（kcal） | 54 |
| たんぱく質（g） | 2.2 |
| 脂質（g） | 0.7 |
| カルシウム(mg) | 20 |
| 鉄（mg） | 0.5 |
| VA（μg） | 166 |
| VB(mg) | 0.04 |
| VB2（mg） | 0.02 |
| 塩分(g) | 1.4 |
| 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。にんじんは短冊切り，たまねぎはくし形に切る。ねぎは小口切りにする。

② だし汁でじゃがいも･にんじん･たまねぎの順に煮る。

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。