

汁物 n-09

## みそ汁(大根)

材 料	分量 (g)
だいこん	10.00
にんじん	10.00
じゃがいも	30.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	110.00
鳴子みそ	12.00



エネルギー (kcal)	54
たんぱく質 (g)	2.3
脂質 (g)	0.7
カルシウム (mg)	21
鉄 (mg)	0.6
VA (μg)	166
VB (mg)	0.04
VB2 (mg)	0.02
塩分 (g)	1.5
食物繊維 (g)	1.5



### 作り方

にんじん・だいこんはいちょう切りにする。じゃがいもは厚めのいちょう切り, ねぎは小口切りにする。

だし汁でじゃがいも・にんじん・だいこんを煮る。

調味する。

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。



ごはん, 牛乳, いかの照り焼き, ナムル, みそ汁