汁物 n-10

みそ汁（大根2）

材　　料	分量（g）
だいこん	15.00
にんじん	10.00
豆腐（木綿）	15.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
水	110.00
合せみそ	12.00

エネルギー（kcal）	43
たんぱく質（g）	2.8
脂質（g）	1.3
カルシウム(mg)	40
鉄（mg）	0.6
VA（μg）	166
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.01
塩分(g)	1.5
食物繊維（g）	1.3

MEMO

作り方

① だいこん･にんじんはいちょう切りにする。豆腐は角切り，ねぎは小口切りにする。

② だし汁でにんじん･だいこん･豆腐を煮る。

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。