

旬の食材とカボスで美味しさアップ!

# 具だくさん味噌汁

## 【材料 1人分】

- ・ 生しいたけ 10g (小1個)
- ・ 白ねぎ 40g
- ・ 玉ねぎ 50g
- ・ にんじん 20g
- ・ かつお・昆布だし 150g
- ・ みそ 9g (大さじ1/2)
- ・ かぼす (果汁) 3g



## ～作り方～

- ① こんぶとかつお節でだしをとっておく (分量外)。  
※水の重量に対して1%の重さの昆布と2%の重さのかつお節が目安
- ② しいたけは薄くスライスし、にんじんは半月切り、  
玉ねぎはくし形にしてから半分に切る。  
白ねぎは薄く斜め切りにしておく。
- ③ 鍋に分量のだしを入れて火にかけて、②を加え、  
ひと煮立ちさせる。
- ④ 具材が煮えたら火を消し、みそを溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り、お好みでカボスを搾る。

## 〈栄養価〉

- ・ エネルギー 63Kcal
- ・ たんぱく質 2.9g
- ・ 脂質 0.5g
- ・ 食塩相当量 1.1g

**\*通常※よりも約35%減塩**

1杯で、野菜が  
**120g**摂れます  
(1日の約1/3)