

汁 も の



材料：4人分

さつま芋	1/2本
里芋	2個
かぶ	2個
煮干し	20 g
人参	1/2本
こんぶ	1枚
味噌	大さじ3
三つ葉	8本
洋からし	適宜

【1人分】 エネルギー：118kcal

たんぱく質：3.3 g 脂質：1.1 g

炭水化物：24.4 g ナトリウム：784mg

副 菜



作 り 方

1. 野菜は面取りして形よく切りそれぞれ柔らかくゆでおく。
(人参は花形にくり抜き、茹でる)
2. 煮干しとこんぶでだしをとる。そこに味噌を加え、味噌汁をつくる
3. 椀に2種類の野菜を入れ、洋からしをのせ、「1」の味噌汁6分目くらいまではふる。
4. 「3」に三つ葉をのせ、人参を飾りにのせる

☆食材はなんでも旬のものを選んで2種類ずつ盛るようにしてください。