

みぞれ汁

1人分野菜量



1皿分

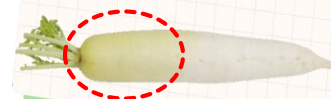


材料・下準備(2人分)

- だし汁 1.5カップ(300ml)
- なめこ 1/2袋(50g) : さっと水洗い
- 絹豆腐 1/5丁(60g) : 角切り
- 塩 小さじ1/6
- しょうゆ 小さじ1/3
- ❖だいこん 約4cm(140g) : すりおろす
- ❖こねぎ 2本(10g) : 小口切り
- ❖しょうが 少々 : すりおろす

Point

だいこんは茎の根元に近い部分を使うと辛みが少なく仕上がります。



作り方

- ① だし汁でなめこ・絹豆腐を煮て、塩・しょうゆで調味する。
- ② ①にだいこんおろしとこねぎを加える。
- ③ お椀に盛って、おろししょうがをのせる。

なめこのとろみやしょうがで身体が温まります。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
36kcal	1.8g	0.8g	307mg	10mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！