


野菜たっぷりおみそ汁

	材料(2人分)															
	大根	60g	人参	30g	さつまいも	60g	白菜	60g	油揚げ	10g	だし汁	360ml	みそ	20g	小口ねぎ	適量
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分												
	96kcal	3.5g	2.8g	1.0g												



作り方

1. 大根、にんじん、さつまいもはいちょう切りにする。
白菜は2cm幅に切る。
油揚げは細切りにする。
2. だし汁に1を入れ、やわらかくなるまで煮て味噌を入れる。
3. 小口ねぎを盛りつける。



コメント

- ・ いろいろな野菜を組み合わせ、栄養不足を補います。