



野菜を食べよう！

根菜のみぞれ汁



材料(4人分)

・ごぼう	30g
・にんじん	50g
・たまねぎ	50g
・大根	150g
・昆布	5g
・かつお節	10g
・水	600ml
・あわせみそ	大さじ1

作り方

- ① 昆布は乾いた布巾で表面を軽くふき、分量の水と一緒に鍋に入れ弱火にかける。沸騰直前に昆布をとりだし、火を止める。かつお節を一度に加え、1~2分おいてからザルでかつお節をこす。
- ② ごぼうは皮を包丁の背で削ぎ、斜め切りにして水につける。にんじんは3mm幅のいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。大根はすりおろす。
- ③ 鍋に①のだしを入れて熱し、ごぼう、にんじんから先に加え、さらにたまねぎを加える。
- ④ 全体に火が通ったら、みそを溶き入れ、大根おろしを加える。

おすすめ ポイント

冬の野菜である根菜がたっぷり入っています。
よく噛んで歯ごたえを楽しみながら食べましょう。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	41	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	0.5	g
炭水化物	6.7	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	70	g