

横手市健康推進課栄養支援係発信！野菜たっぷり&減塩メニュー！

根菜とこんにゃくが1人分100g以上入った“食べる味噌汁”です。
さらに切り干し大根の戻し汁を使うことで旨味が増え、味噌が少量でもおいしく食べられます。



野菜は1日

350g以上

食べよう！

健康日本21より



根菜たっぷり汁

＜材料＞4人分

切り干し大根... 8g	板こんにゃく..... 80g
水 ... 1カップ	油あげ 20g
大根 ... 200g	だし汁 ... 2カップ
にんじん..... 60g	味噌 ... 大さじ2
ごぼう 60g	

エネルギー 68kcal たんぱく質 2.8g
脂 質 2.3g 食塩相当量 1.2g

＜作り方＞

- ①切干大根はさっと洗い分量の水に漬け、戻ったらざく切りにする。
- ②ごぼうはさがきにし、水にさらす。その他の材料は短冊切りにする。こんにゃくと油あげは湯通しする。
- ③鍋にだし汁と、①の切干大根は戻し汁も加えて、②の煮えにくいものから順に入れて、蓋をして煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れる。