

健康応援 レシピ

R8 january

エネルギー
73kcal

塩分相当量
1.2g

※1人あたりの栄養素量

根菜汁



材料(4人分)

ごぼう	40g
にんじん	40g
大根	160g
油揚げ	40g
だし汁	600ml
味噌	40g

栄養士メモ

この時期にぴったりの根菜汁♪
生姜を加えると、さらに
体温まる効果が期待できます。
具を大きめにきることで、
ゆっくり噛んで食べることに
つながります。



作り方

所要時間 15分

- ①ごぼう、にんじん、大根は1口大の乱切りにする。
- ②油揚げは油抜きし、2cm角に切る。
- ③だし汁で①、②を煮て、煮えたら火を消し味噌を溶き入れる。

