



おやこでかんたんクッキング ～じゃがいものみそ汁～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

たまねぎ	100 g
じゃがいも	80 g
カットわかめ	2 g
絹さや	40 g
だし汁	600 ml
みそ	大さじ1・1/2

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



★だし汁をとろう

- ①ぬれた布巾で昆布の汚れをふきとり、水に30分くらいつけておく。
- ②火にかけ沸騰寸前に昆布を取り出し、かつお節をいれる。
- ③沸騰したら、火を止めて、かつお節が下に沈むまで待ち静かにこす。

だしの材料4人分

- 水・・・700ml
- 昆布・・・約10cm
- かつお節・・・20g

【作り方】

- ①わかめは水で戻しておき、食べやすい大きさに切る。
じゃがいもはいちょう切りに切る。しめじは小房に分ける。
- ②だし汁にじゃがいもをいれて煮る。火が通ったらしめじとわかめをいれる。
- ③火が通ったらみそで調味する。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
45	2.3	0.5	8.6	25	1.1
kcal	g	g	g	mg	g