



野菜料理をプラス1品! ～大根と牡蠣のみそ汁～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

大根	300 g
かき(加熱用)	200 g
あさつき	10 g
みそ	大さじ1・1/3
〔だし用昆布〕	10 cm
〔水〕	700 ml
★かきの下処理用	大根おろし



【作り方】

- ①大根の皮をむき、4cmの長さの干切りにきる。
大根の先端部分があれば、牡蠣の下処理用で、すりおろす。
- ②牡蠣を大根おろしで(すりおろした水ごと)もみ洗いし、
汚れが落ちたら、流水ですすぎ、ペーパーで水気をとる。
- ③あさつきは、小口切りにする。
- ④だしをとり、干切りにした大根を煮る。火が通ったら、
牡蠣をいれ、加熱する。
- ⑤みそを溶き、ひと煮立ちさせたら、完成。
- ⑥お椀によそり、上にあさつきを散らす。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

牡蠣の下処理に大根おろしを使うと、うま味だけ残し、臭いの原因の汚れを簡単に落とせます。牡蠣は、貧血予防の鉄、カルシウム、亜鉛などを多く含みます。

【1食分の栄養価】

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
65	4.9	1.3	8.3	52	1.3
kcal	g	g	g	mg	g

～だし汁をとろう～

だしの材料4人分

水	700ml
昆布	約10cm

<昆布だしの取り方>

- ①ぬれた布巾で昆布の汚れをふき取り、水に30分くらいつけておく。
- ②火をかけ沸騰寸前に昆布を取り出す