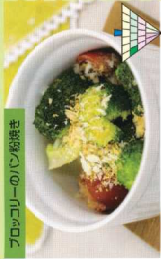


まこのしんじょう菜

栄養価 エネルギー46kcal、たんぱく質3.1g、脂質0.2g、炭水化物0.6g、ナトリウム188mg(味噌汁当量0.6g)

材料(1人分)の目安量 ●アツタ(1/2) ●まこのしんじょう菜(1/2) ●だし(1/2) ●味噌(1/2) ●油揚げ(1/2) ●ごぼう(1/2) ●しょうが(少々) ●かつお(1/2)

- 1.お味噌汁はだしと味噌を混ぜ合わせ、お湯を加えて煮立たせる。
- 2.しめじとアツタを味噌汁の中に入れて煮立たせる。
- 3.お湯が沸いたら、油揚げ、ごぼう、かつおを入れて煮立たせる。
- 4.お湯が沸いたら、味噌汁の中に入れて煮立たせる。



ブロッコリーのりんごスープ

栄養価 エネルギー120kcal、たんぱく質2.2g、脂質0.5g、炭水化物5.5g、ナトリウム1474mg(味噌汁当量0.7g)

材料(1人分)の目安量 ●ブロッコリー(1/2) ●りんご(1/2) ●コーン(1/2) ●きのこ(1/2) ●だし(1/2) ●油揚げ(1/2) ●しょうが(少々) ●かつお(1/2)

- 1.ブロッコリーとりんごを一口大に切る。だしと水を加えて煮立たせる。
- 2.ブロッコリーとりんごが柔らかくなるまで煮立たせる。
- 3.お湯が沸いたら、コーン、きのこ、油揚げ、かつおを入れて煮立たせる。
- 4.お湯が沸いたら、味噌汁の中に入れて煮立たせる。



トマトのトマトスープ

栄養価 エネルギー59kcal、たんぱく質2.2g、脂質0.5g、炭水化物5.5g、ナトリウム1474mg(味噌汁当量0.7g)

材料(1人分)の目安量 ●トマト(1/2) ●たまご(1/2) ●だし(1/2) ●油揚げ(1/2) ●しょうが(少々) ●かつお(1/2)

- 1.トマトは一口大に切る。だしと水を加えて煮立たせる。
- 2.トマトが柔らかくなるまで煮立たせる。
- 3.お湯が沸いたら、たまご、油揚げ、かつおを入れて煮立たせる。
- 4.お湯が沸いたら、味噌汁の中に入れて煮立たせる。



鶏汁なべ

栄養価 エネルギー115kcal、たんぱく質10.5g、脂質4.2g、炭水化物5.4g、ナトリウム450mg(味噌汁当量1.6g)

材料(1人分)の目安量 ●アツタ(1/2) ●鶏肉(1/2) ●だし(1/2) ●油揚げ(1/2) ●しょうが(少々) ●かつお(1/2)

- 1.お湯を沸かす。鶏肉、アツタ、油揚げ、かつおを入れて煮立たせる。
- 2.鶏肉が柔らかくなるまで煮立たせる。
- 3.お湯が沸いたら、だし、しょうが、かつおを入れて煮立たせる。
- 4.お湯が沸いたら、味噌汁の中に入れて煮立たせる。



ピーマンのじゃこ炒め

栄養価 エネルギー76kcal、たんぱく質3.3g、脂質1.3g、炭水化物0.2g、ナトリウム1452mg(味噌汁当量1.3g)

材料(1人分)の目安量 ●アツタ(1/2) ●ピーマン(1/2) ●じゃこ(1/2) ●だし(1/2) ●油揚げ(1/2) ●しょうが(少々) ●かつお(1/2)

- 1.ピーマンは、へたを切り取り、縦半分に切る。
- 2.アツタ、ピーマン、じゃこ、油揚げ、かつおを入れて煮立たせる。
- 3.お湯が沸いたら、だし、しょうが、かつおを入れて煮立たせる。
- 4.お湯が沸いたら、味噌汁の中に入れて煮立たせる。

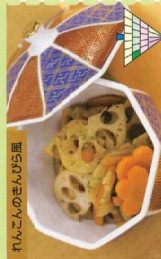


れんこんのまんじゅう

栄養価 エネルギー92kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.2g、炭水化物4.6g、ナトリウム374mg(味噌汁当量1.0g)

材料(1人分)の目安量 ●アツタ(1/2) ●れんこん(1/2) ●だし(1/2) ●油揚げ(1/2) ●しょうが(少々) ●かつお(1/2)

- 1.れんこんは、縦半分にスライスし、しばらく水にさらす。
- 2.アツタ、れんこん、だし、油揚げ、かつおを入れて煮立たせる。
- 3.お湯が沸いたら、味噌汁の中に入れて煮立たせる。



なるし菜のみかん煮

栄養価 エネルギー18kcal、たんぱく質0.2g、脂質0.2g、炭水化物1.7g、ナトリウム1474mg(味噌汁当量0.7g)

材料(1人分)の目安量 ●なるし菜(1/2) ●みかん(1/2) ●だし(1/2) ●油揚げ(1/2) ●しょうが(少々) ●かつお(1/2)

- 1.なるし菜は、Tomatoの横切りにし、お湯を煮立たせる。
- 2.お湯が沸いたら、みかん、だし、油揚げ、かつおを入れて煮立たせる。
- 3.お湯が沸いたら、味噌汁の中に入れて煮立たせる。