

## 根菜のごま汁



### 栄養量（1人分）

エネルギー	91Kcal	たんぱく質	4.4g
脂質	3.9g	炭水化物	9.7g
食塩相当量	1.3g	野菜の量	65g

### ひと口メモ

根菜の具たくさんの味噌汁に煮干し粉、ねりごまを入れることで、旨味とこくが増して薄味でもおいしく食べられます。

## 芳賀町食生活改善推進員会

### 材料（2人分）

大根	60g	水	300ml
じゃが芋	1/2個(50g)	煮干粉	3g
にんじん	30g	ごぼう	20g
長ねぎ	20g		
油揚げ	1/2枚(10g)		
みそ	大さじ1強(20g)		
ねりごま	小さじ1強(6g)		

### 作り方

- ①大根、じゃが芋、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは薄切りにして水にさらす。長ねぎは小口切りにする、油揚げは油抜きをし短冊切りにする。
- ②鍋に水と煮干の粉を入れ、野菜を煮えにくいものから入れて煮る。
- ③油揚げ、長ねぎを入れ、みそで味を調え、最後にねりごまを加える。