

# 具だくさんお味噌汁



## 栄養成分(1人分)

エネルギー  
82kcal

脂質  
3.9g

塩分  
0.9g

野菜  
115g

## ♥ Point

▼野菜に多く含まれる水溶性ビタミンは茹でると多くが水に流れ出てしまいますが、みそ汁やスープなどは栄養素が汁に凝縮されているので、効率よく栄養素が摂取できます。

▼具を多くすることで、器に盛ったときに汁の入るスペースを制限できるので、同じ味噌汁1杯でも具だくさんの方が摂取塩分量が少なくなります。

## 材料(2人分)

・カット野菜	2/3 袋
・油揚げ	1/2枚
・しめじ	30g
・だし汁	130ml
・味噌	12g

## 作り方

- ①鍋にお湯を沸かして好きな種類のだしを取る(かつお、昆布、しいたけなど)。
- ②カット野菜、食べやすい大きさに切った油揚げ、石突きを取ってほぐしたしめじを加えて煮る。
- ③煮えたらお玉に湯をすくい、味噌を加えて溶き入れたら風味が飛ばないようにすぐに火を止め、器に盛ったら完成。

♥カット野菜なら一袋で数種類の野菜が摂れます。半端野菜を出すこともないので便利です。