



まるごとかぶの味噌汁

材料 4人分

かぶ	200g
玉ねぎ	50g
かぶの茎と葉	40g
まいたけ	40g
だし汁	3カップ
味噌	32g

1食当たり

エネルギー	34kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.6g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	1.0g

【1人分の野菜】

82.5g

作り方

- ① かぶは一口程度のくし形切りにする。
(小さいかぶは、皮が柔らかいので皮つきで使用。)
- ② 玉ねぎは皮をむいて半分に切り、薄切り。
- ③ まいたけは食べやすい大きさに裂く。
- ④ かぶの茎と葉はざく切り。
- ⑤ 鍋にだし汁とかぶ、玉ねぎを入れて火にかけ、ある程度柔らかくなったらかぶの茎と葉、まいたけ、味噌を加えてひと煮立ちさせる。



ポイント

- お好みの野菜をたっぷり入れて心が落ち着く1品に！
- 具たくさんにすると減塩にもなります。