

朝食におすすめ！

気になる?!隣の市町村

座間市
健康医療課

野菜たっぷり味噌汁

1食分のお野菜
90g

材料（2人分）

- 小松菜……………2株
- しめじ……………1/3パック
- にんじん……………1/4本
- たまねぎ……………1/4個
- だし汁……………1と1/2カップ
- みそ……………大さじ1

作り方

1. しめじは石づきを取ってばらばらにしておく。人参、玉ねぎは薄切りに、小松菜はざく切りにする。
2. なべにだし汁と①を入れて火にかけてフタをして煮る。
3. やわらかくなったらみそをとき入れる。

エネルギー
42kcal

たんぱく質
2.7g

脂質
0.7g

食塩相当量
1.3g

食物繊維
2.1g