

副菜

さつまいもの豆乳みそ汁

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



【材料】2人分

さつまいも	…100g	だし汁	……250ml
玉ねぎ	……60g	味噌	……大さじ1
しめじ	……40g	豆乳	……50ml
油揚げ	…1/2枚	おろししょうが	…小さじ1/2
小ねぎ	……5g		
(小口切り)			

【作り方】

- ① さつまいもは1cm厚さの半月切りにし水にさらす。玉ねぎはうす切り、しめじは石づきをとってほぐし、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて蓋をして弱火で野菜に火が通るまで煮る。
- ③ 味噌を溶き入れ豆乳を加え、あたたまったら火を止める。おろししょうがを加え、器に盛り付け小ねぎをちらす。

●1人分栄養量 **1食分の野菜・いも量 100g**

エネルギー：123kcal たんぱく質：3.2g

脂質：2.4g 食塩相当量：1.1g

さつまいもには体内の余分な塩分を排出する働きのあるカリウムがたっぷり含まれています。カリウムは水に溶け出すため、汁ごと食べるとカリウムを効率よく摂取することができます。豆乳は分離しやすいので煮立てないようにするのがポイントです。