

呉汁



エネルギー	86kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.1g
塩分	0.8g

栄養価の高い豆乳を使っています。豆乳を入れることでコクのある味噌汁になります。

老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

さつまいも	30g
ごぼう	5g
人参	8g
油揚げ	3g
A	
└ 煮干し	4g
└ 水	100g
豆乳	50g
合わせ味噌	13g
小ねぎ	1g

〈作り方〉

- ①さつまいもは、いちょう切りにする。
- ②ごぼうは、ささがきにする。
- ③人参・油揚げは短冊切りにする。
- ④Aでだし汁をとり、具材を入れ煮る。
- ⑤味噌を入れ、豆乳を加える。
- ⑥器に盛り付け小ねぎを入れる。