

# かんぴょう入り味噌汁



エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.8g
塩分	1.7g

昔ながらの家で干したかんぴょうを入れた味噌汁です。具材は他の物でも代用できます。

真心の園 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

かんぴょう	4g
大根	15g
玉ねぎ	10g
人参	5g
ごぼう	5g
ねぎ	2g
合わせ味噌	15g
だし汁	150g

## 〈作り方〉

- ①かんぴょうを水で戻し、1cmの長さに切る。
- ②大根、玉ねぎ、人参、ごぼうを食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁に①、②を入れ、煮る。
- ④煮えたら、味噌を溶く。
- ⑤最後に小口切りにしたねぎを入れる。