

# 春野菜のおかず味噌汁

春を感じる野菜を  
ふんだんに使った  
お味噌汁です



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 春野菜のおかず味噌汁



## 材料(2人分)

- ・春キャベツ…60g
- ・にんじん…20g
- ・たけのこ…20g
- ・新たまねぎ…40g
- ・生しいたけ…10g
- ・厚揚げ…1個
- ・スナップエンドウ…4本
- ・だし汁…300g
- ・味噌…大さじ1

## 作り方

- ① 厚揚げは熱湯をかけ油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ② 春キャベツは色紙切り、にんじんはいちょう切り、たけのこ、生しいたけは薄切りにする。新たまねぎは、皮をむき、縦に半分に切り薄切りにする。
- ③ スナップエンドウは筋を取り、さっとゆでて冷水にとり、色止めをする。
- ④ 鍋にだし汁、①、②を入れて火にかける。
- ⑤ 具材に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ⑥ 器に⑤を彩りよく盛りつけ、③のスナップエンドウをさいて天盛りする。

※ 薬味に「七味」を添えると食欲も増します。

## 栄養成分(1人分)

熱量…77kcal たんぱく質…4.3g 脂質…2.7g 炭水化物…6.1g(食物繊維…2.4g)  
食塩相当量…1.3g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)