

そらまめ レシピ

第1回

具たくさん生姜味噌汁



材料：1杯分

- ・大根 40g
- ・にんじん 20g
- ・ごぼう 15g
(下ゆでしてアク抜き)
- ・おろし生姜 小さじ1 (5g)
- ・だし汁 120mL
- ・味噌 小さじ1弱 (約5g)
- ・ごま油 小さじ1/4 (約1g)

作り方

- ① ごぼう・大根・にんじんを薄切りまたはちょう切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、野菜を軽く炒める（旨味を引き出す）。
- ③ だし汁 120mL を加え、フタをして5～6分ほど中火で煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ⑤ 仕上げにおろし生姜を加えて香りを立たせる。

栄養価：1杯分

エネルギー：51kcal
たんぱく質：3.4g
脂質：1.5g
炭水化物：6.3g
食物繊維：2.2g
カリウム：226mg
リン：30mg
水分：175g
塩分：1.4g

今月から

「そらまめレシピ」の掲示をはじめました！
透析患者さまでも、食事をおいしく！楽しく！続けることができる工夫を毎月、更新させていただきます。是非、ご活用下さい！！
今回は、味噌汁の工夫の紹介です。
ごま油と生姜を使用することで、満足感のある味付けになっていると思います。

