

い～な！ごはん

冬野菜である根菜類をたくさん入れた温かいお味噌汁は、寒い冬にはぴったりの一品です。猪名川町の特産品であるしいたけも加えました。

根菜たっぷりの味噌汁

【材料 4 人分】

- ・大根 100g ・人参 1/4本 ・さつまいも 1/4本 ・ごぼう 1/8本 ・しいたけ 2枚
- ・長ねぎ 1/8本
- ・だし汁 800cc ・味噌 大さじ2弱

【作り方】

- ① 具を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と①（長ねぎ以外）を入れて火にかけ、煮立たせる。具材が軟らかくなったら、一度火を止める。
- ③ 味噌を溶き入れて、煮立たせないように注意しながら火を入れて、沸騰する直前で長ねぎを加え、火を止める。



【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.4g
炭水化物	8.3g
食塩	0.9g

【一口メモ】

具たくさんのお味噌汁に、豆腐や卵、豚肉、ちくわ等のたんぱく質源も加えてアレンジすれば、ご飯に合う朝食のおかずにもなります。

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
（猪名川町保健センター）

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp