



鶏ミンチの具だくさん味噌汁

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
鶏ミンチ	60g	① ごぼうはさがき、人参はいちょう切り、里芋は一口大に、しめじは石づきを取り、ほぐし、油揚げは3等分してせん切りにする
ごぼう	30g	
人参	10g	
里芋	20g	② 鍋にだし汁、①、ひき肉を入れて煮る
しめじ	20g	
油揚げ	1 枚	③ 野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、すりおろしたしょうがを加える
しょうが	5g	
だし汁	300ml	
みそ	小さじ2	

ポイント

根菜の甘みやうまみと肉のうまみが引き立つ汁物です。ごはんなどの主食、和え物などの副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 96kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.9g 食塩 1.2g