

# 野菜たっぷり おみそ汁

トッピングバリエーション!

## 【キャベツのみそ汁しらすのせ】

川村学園女子大学の  
大学生考案!



野菜：1人分 70g

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 47kcal |
| たんぱく質 | 2.4g   |
| 脂質    | 1.8g   |
| 炭水化物  | 4.8g   |
| 食塩相当量 | 1.6g   |
| 食物繊維  | 1.6g   |

おすすめ しらすトッピングで  
ポイント カルシウムアップ

### <材料> (2人分)

キャベツ 80g  
大根 40g  
なす 20g

〔だし汁 300ml  
みそ 大さじ1〕

ごま油 小さじ1/2  
しらす 10g

顆粒だしを使用する場合は、  
水300mlに顆粒だし小さじ1/2を  
加えてください。

### <作り方>

- ①キャベツと大根は短冊切りにする。なすはヘタを取り乱切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、①を加えて軽く煮る。
- ③みそを溶き入れ、ごま油を加えて味を整える。
- ④お椀によそい、しらすのをのせる。

しらすはそのまま使用しても大丈夫ですが、  
軽くゆでたり、熱湯をかけたりすることで塩分量を  
減らすことができます。一手間かけることでさらに  
ヘルシーな料理に仕上げることができます!

