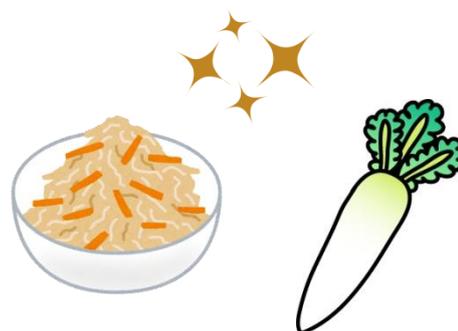


## 汁物：切り干し大根の味噌汁



材料（1人分）	
かつおだし	150g
白ねぎ	20g
人参	20g
切り干し大根	5g
豆味噌	6g（小さじ1）



### 作り方

1. 白ねぎは1.5cm幅のななめ切り、人参はいちょう切り、もどした切り干し大根はよく絞り適度な長さに切っておく。
2. かつおだし汁に1の具材を入れ加熱する。
3. 具材がしんなりしてきたら、みそで味を整え器に盛り完成。

### <特徴とポイント>

- \*切り干し大根を加えることで、風味が出て、味噌の使用を減らすことができる。  
また、食物繊維、カリウムを多く摂取できる。

表：みそ汁と切り干し大根の味噌汁の栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
みそ汁 (豆腐、わかめ)	43kcal	3.6g	1.7g	3.4g	247mg	1.1g	1.5g
切り干し大根の味噌汁	<b>47kcal</b>	<b>2.7g</b>	<b>0.9g</b>	<b>7.8g</b>	<b>364mg</b>	<b>2.4g</b>	<b>0.8g</b>