# 「みぞれスープ」

材料(1 人分)

| | |
|---|---|
| かつおだし汁 | 150g（ml） |
| にんじん | 20g |
| ごぼう | 10g |
| 白ねぎ | 8g |
| 大根 | 30g |
| おろししょうが | 1g |
| 青ねぎ | 少々 |
| 醤油 | 1ｇ |
| ごま油 | 少々 |

## 作り方

1. かつおだし汁をとる。
2. にんじんは皮を剥いて短冊切りに、ごぼうは皮を剥いてささがきにし水に浸けアク抜きをする。白ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にかつおだし汁を入れ、にんじん、ごぼう、白ネギを中火で食材が柔らかくなるまで加熱する。
4. 大根の皮を剥き、すりおろしたものを鍋に加え、沸騰させて 5 分ほど煮る。醤油で味を整える。
5. 火を止めて、おろししょうが、青ねぎ、ごま油を加える。

## ポイント

大根をすりおろすことで、飲みごたえのあるスープに。
ねぎには体を温める効果があり、寒い時期に最適。

## 旬の食材

にんじん、ごぼう

## 栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 33kcal | 1.6g | 0.7g | 5.2g | 1.8g | 0.3g |