

枝豆の緑色で鮮やかに

# 枝豆白玉入り みそ汁

副菜

| 材料 | 4人分 | 調理時間40分 |

ゆで枝豆…50g (さやなし)	さつまいも…70g
白玉粉…50g	薄揚げ…40g
にんじん…50g	だし汁…100cc
大根…200g	水…400cc
白菜…200g	味噌…大さじ1と1/2

## | つくり方 |

- ゆで枝豆をミキサーにかけて細かくする。少量の水(分量外)を入れるとつぶしやすい。
- 1と白玉粉を合わせて耳たぶくらいの固さになるまで少しずつ水を足してこねる。
- 鍋にお湯を沸かして食べやすい大きさに平たくした団子を入れる。浮いてきたら水に取る。
- にんじん、大根は短冊切りに、さつまいもはいちょう切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- 薄揚げは油抜きをして細切りにしておく。
- 鍋に水と野菜を入れて煮る。やわらかくなったら薄揚げ、だし汁を入れて煮込む。
- 味噌を入れたら、同時に枝豆団子を入れてひと煮立ちさせる。



エネルギー 148kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 6.4g 脂質 4.8g 炭水化物 22.9g  
食物繊維 3.0g カルシウム 93mg 鉄 1.4mg

管理栄養士のひと言  
具だくさんの汁物で減塩