



瀬戸内市 健康づくり推進課

塩 行

# にんじんと大根の白みそ汁



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー： 26kcal  
たんぱく質： 1.5 g  
脂 質： 0.4 g  
炭水化物： 5.0 g  
食塩相当量： 0.7 g

## 【材料（4人分）】

|             |            |
|-------------|------------|
| にんじん        | 60 g       |
| 大根          | 60 g       |
| 白菜          | 80 g       |
| だし汁(昆布・かつお) | 500ml      |
| 白みそ         | 小さじ4(24 g) |

## 【下準備】

- にんじん・・・輪切りにし、花形に型を抜く
- 大根・・・いちょう切り
- 白菜・・・食べやすい大きさに切る
- だしを取る（だしの取り方参照）

## 【作り方】

- ① だし汁ににんじん、大根を入れて加熱する。  
やわらかくなったら白菜を入れる。
- ② 白みそを溶き入れる。

にんじん、大根で紅白の縁起が良いみそ汁です。

白味噌は関西地域のお雑煮でもよく使われます。

昆布は「よろ“こぶ”」の言葉にかけた縁起の良い食材です。