



瀬戸内市 管理栄養士



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： 1.5g
脂 質： 0.4g
炭水化物： 5.0g
食塩相当量： 0.7g

【材料（4人分）】

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

【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。