



瀬戸内市 管理栄養士

塩 特 野

# かぼちゃのみそ汁



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー： 61kcal  
たんぱく質： 2.9g  
脂 質： 1.0g  
炭水化物： 12.5g  
食塩相当量： 0.9g

## 【材料（4人分）】

かぼちゃ	160g
玉ねぎ	80g
しめじ	40g
油あげ	8g
みそ	小さじ4(24g)
だし汁	800ml

## 【下準備】

- かぼちゃ・・・種とわたを取り除き、1cm幅に切る
- 玉ねぎ・・・薄切り
- しめじ・・・石づきを切り落として、ほぐす
- 油あげ・・・油抜きをし、短冊切り
- だしを取る（だしの取り方参照）

## 【作り方】

- ① 小鍋にだし汁を入れ、沸騰したらかぼちゃと玉ねぎを入れてふたをする。
- ② 弱火で2～3分煮たら、しめじと油あげを加える。
- ③ みそを溶き入れる。

かぼちゃの甘みで、薄味でもおいしく食べられます。

かぼちゃは瀬戸内市の特産物です。