

みちのく汁

【材料:4 人分】

かつお節(だし用) …… 6g
人参 …… 1/6本
なめこ …… 20g
大根 …… 輪切り 2 cm分
わらび …… 30g
生揚げ …… 120g
ねぎ …… 1/3 本
小松菜 …… 30g
みそ …… 大さじ2



みちのく（東北地方）の恵みを活かした汁物です。
なめこの独特のぬめりとつるんとした食感と地元の食材
を組み合わせで作ってみてください。市販の山菜ミックス
でも作ることができます。

【作り方】

- ① 人参は短冊切り、大根はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。わらび・生揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② かつお節でだしをとり、煮えにくいものから加え、加熱する。
- ③ みそで味つけをし、ねぎ、小松菜を加えてできあがり。

【1 人分の栄養価】

エネルギー68Kcal たんぱく質4.7g 脂質3.9g 食塩相当量 0.8g