

じゃがいもと油揚げのみそ汁（4人分）

食品名	分量	下準備	作り方
じゃがいも	2個	皮をむき3mm厚さの いちょう切りにする	1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、 縦半分に切り端からせん切りにして 水気をしぼる。 2. 鍋にじゃがいもとだし汁を加えて火に かけ、沸騰したら火を弱めの中火にし じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。 3. 油揚げを加えてみそを溶き入れて混ぜ ひと煮立ちしたら火を止め器に盛る。
油揚げ	2枚		
だし汁 みそ	800mL 大さじ2		

ご飯（4人分）

食品名	分量	下準備	作り方
ご飯	600g	炊飯器で炊く	1. ご飯を盛る。

一人分栄養量

メニュー	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
豚肉のしょうが 焼き	199kcal	12.5g	13.6g	1.0g
かぼちゃと玉ね ぎの炒め煮	121kcal	2.6g	6.1g	0.6g
青菜とじゃこの ナムル	74kcal	2.0g	6.2g	0.6g
じゃがいもと油 揚げのみそ汁	80kcal	3.9g	3.5g	1.3g

×E

