

朝食におすすめ！

気になる?!隣の市町村  
座間市  
健康づくり課

## 野菜たっぷり味噌汁

1食分のお野菜  
90g

### 材料（2人分）

- ・小松菜…………… 2株
- ・しめじ…………… 1/3パック
- ・にんじん…………… 1/4本
- ・たまねぎ…………… 1/4個
- ・だし汁…………… 1と1/2カップ
- ・みそ…………… 大さじ1

### 作り方

1. しめじは石づきを取ってばらばらにしておく。人参、玉ねぎは薄切りに、小松菜はざく切りにする。
2. なべにだし汁と を入れて火にかけてフタをして煮る。
3. やわらかくなったらみそをとき入れる。

エネルギー  
4.2 kcal

たんぱく質  
2.7g

脂質  
0.7g

食塩相当量  
1.3g

食物繊維  
2.1g