

具沢山味噌汁



材料 1 人分

里芋	25g	いんげん	3g
蓮根	20g	味噌	6g
人参	10g	鰹だし顆粒	少々
ゴボウ	10g	水	120g
ほうれん草	15g	(うちペースト用 30g)	
		スルーキング i	2g

1 食分栄養価

エネルギー	42kcal
たんぱく質	2.3g
脂 質	0.5g
炭水化物	7.2g
塩 分	1.0g



作り方

- ① 野菜はそれぞれ大きさを揃えて切っておく。
- ② だし汁で①の根菜を煮る。
- ③ 最後に味噌を溶かし入れる。
- ④ 具材と汁 30g をミルサー容器に入れ、食材がスムーズに回転するようになってから、1 分間ミキサーする。
- ⑤ 汁椀にスルーキング i を入れ、よく混ぜる。
- ⑥ ペーストした具材を⑤に加える。

※ミルサーがうまく回らない場合は汁をスプーン 1 杯ずつ足して調節する。

※具材は一例です。お好みの食材を使用して下さい。

