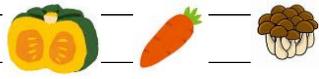


献立	材料	分量 4人分	参考	作り方
しろしろ 野菜の 味噌汁 	南瓜	80g	1/16個	① 南瓜、人参、じゃがいも、玉ねぎは一口大に切る。 じゃが芋は、水にさらしておく。きのこも大きめに切る。
	人参	60g	1/2本	
	玉ねぎ	60g	1/4玉	② 鍋にだし汁を入れ、①の野菜ときのご類を加え中火にかける。 野菜に火が通ったら、火を止め味噌をとき入れる。
	じゃが芋	60g	1個	
	しめじ	40g	1/2袋	③ 器に盛り付けたら、小口切りにした小葱をちらす。
	生しいたけ	40g	4枚	
	小葱	10g		 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> 野菜の味噌汁 エネルギー 67kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量 0.6g </div>
	だし汁	480cc		
	味噌	38g	大さじ2	

【本日の調理のポイント】

<根菜ときのみそ汁>

☆ 汁を少なくして具たくさんにするのがポイントです。

☆ 具材を大きめに切ることで、噛む回数を増やして食べごたえもある味噌汁になります。

