

具だくさんの納豆汁

一人当たり栄養価:エネルギー106kcal/たんぱく質7.4g/塩分1.0g



打ち豆、芋がらなど懐かしい郷土の特産品を使った
これからの寒い季節にお勧めの汁物です。

ナトリウム(食塩相当量)は体に必要な栄養素ですが、
摂り過ぎには注意が必要です。

その点、この汁はナトリウムを体外に排出する働きがある
カリウムがたくさん含まれていて、減塩の観点からも優れたみそ汁です。
大きなお椀で、たっぷりお召し上がり下さい。ぜひお試しを!

材料(2人分)

- だいこん 3cm位(50g)
- にんじん 1/5本(20g)
- ごぼう 1/8本(20g)
- 打ち豆 12グラム
- 芋がら 4グラム
- ねぎ 1/6本(5g)
- 三つ葉 2本(1g)
- 絹ごし豆腐 1/10丁(30g)
- 納豆 1パック(45g)
- だし汁(かつお) 2カップ
煮詰まるため4~5カップご準備下さい
- みそ 大さじ2/3(13g)

作り方

1. だいこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき後水につけ、打ち豆は洗っておく。
2. 芋がらはぬるま湯でもどして、1cmの小口切り、ねぎも小口切り、豆腐は1cmの角切りにする。
3. 納豆はまな板で刻むか、すり鉢でする。
4. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮えにくい順に材料を入れていく。
*打ち豆はすぐ煮えるので最後でよい。
打ち豆を入れると、泡がでて吹きこぼれるので注意する。
5. 煮えたらみそを溶き入れる。
6. 最後にすった納豆を加えてねぎを散らす。芹や三つ葉を添えると彩りが美しい。
*2人分など少人数を作る場合には、具が軟らかくなるまでにだし汁が蒸発してしまうので、その分も見越して、初めから鍋には4~5カップのだし汁を準備するとよい。