



特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ53

平成28年2月10日

1人分の栄養

エネルギー	72kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	2.2g
塩分	0.9g

さじる
● 呉汁 ●
 (大豆入りみそ汁)



作り方

- ① 煮干しでだしをとる
- ② 油あげは短冊切り、大根と人参はいちょう切り、小ねぎは小口切りにし、だし汁で煮る
- ③ 大豆はプロセッサーやすり鉢でペースト状になるようにすりつぶす
- ④ ②に大豆と味噌を溶かし入れ小ねぎをちらす

材料

(2人分)

油揚げ	3g
大根	40g
人参	20g
大豆水煮	60g
こねぎ	6g
白みそ	24g
本だし	0.2g
煮干し	2g
煮干しだし	300cc

ワンポイントアドバイス

★「呉」は大豆をすりつぶしたペーストのことをいいます。その呉が入ったみそ汁を呉汁と呼びます。

★大豆には良質なたんぱく質がバランスよく含まれていて、血中コレステロールを下げる効果があるとされています。その他の栄養素も豊富で、「畑の肉」と呼ばれる由縁です。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>