

冬野菜のお味噌汁



材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 150円前後

かぼちゃ (なかわたは除く)	80g
ほうれん草	40g
しめじ	40g
お麩	4g
和風顆粒だし	小さじ1/3
減塩みそ	大さじ1と1/3
水	400cc

作り方

- ① なかわたを除いたかぼちゃは、少量の水を加えてラップをふんわりとかけ、500Wの電子レンジで3分温める。かぼちゃが柔らかくなったら一口大に切る。
- ② しめじは、石附を切りほぐす。
- ③ ほうれん草は、葉先を少し切り落とし、十字に切り込みを入れてふり洗いをする。鍋で湯を沸かし、色が変わるまで茹でる。茹で上がった後、水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にかぼちゃ、水、和風顆粒だしを入れて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ かぼちゃが柔らかくなったら、火を止めみそを溶きながら入れる。ほうれん草とお麩を入れ弱火で熱し沸騰する前に火を止めて完成♪

(1人分)

エネルギー 80kcal

たんぱく質 4.3g

脂質 1.1g

炭水化物 14.3g

食塩相当量 1.8g

食物繊維 3.4g

ポイント・アドバイス

今回は、冬が旬の野菜をテーマに鉄分が豊富なほうれん草、ビタミンを含むかぼちゃを使ったレシピになります。植物性の鉄分がとれるほうれん草は、ビタミンCがとれるかぼちゃと一緒に摂取することで体内での吸収率が上がります。また、かぼちゃには、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEが含まれています。冷凍のほうれん草やかぼちゃを使うと簡単に調理できますので、寒い冬にぴったりのほっと温まるおみそ汁はいかがですか？