

みそ玉で減塩みそ汁



ポイント

- ・手軽に1人分の減塩みそ汁を作ることができます。
- ・具を茹でておくことで、カリウムを減らすことができます。

材料（1人前）

豚肉	30g
たまねぎ	30g
じゃがいも	30g
にんじん	10g
A(顆粒和風だし)	少々(0.5g)
みそ	小さじ1(6g)
湯	100ml(1/2カップ)

栄養価

エネルギー	115 kcal	たんぱく質	7.3 g
カリウム	315 mg	食塩相当量	1.0 g
リン	90 mg	水分	182.3 g

お料理の下準備

- ・豚肉は一口大に切る。
- ・たまねぎは薄切り、にんじん・じゃがいもは5mmのちょう切りにする。
- ・豚肉、野菜は茹でておく。
- ・Aは合わせておく。(保存する場合、1人前ずつラップにくるんで冷蔵庫に入れる)

お料理メモ ～みそ玉～

具を混ぜておくものもありますが、保存性を考えるとだしとみそだけの方がおすすめです。

計量してラップにくるんでおくと、忙しい時でも手軽にみそ汁を作れます。湯量もきちんと計量しましょう。

作り方

- ①お椀に合わせたAを入れ、沸騰した湯を注ぎ、みそを溶かす。
- ②茹でた豚肉、野菜を入れる。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。