

みぞれ納豆汁

ひきわり納豆は粒が小さく柔らかく、大豆の皮も取り除かれているため消化に良い食品です。また、生の大根おろしは消化を助けてくれるアミラーゼなどの酵素が含まれています。納豆のとろみの中に玉ねぎの甘みと大根おろしのさっぱりとした風味が味わえる、消化にやさしい一品です。



ひとり分あたりの 栄養価

90
kcal

塩分
1.1
g

たんぱく質 6.1g 脂質 2.7g 炭水化物 10.9g

●材料 (2人分)

・ひきわり納豆	1 パック	・めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ 1
・にんじん	1/4 本	・水	400mL
・玉ねぎ	1/2 玉	・カツオ節	2g
・こねぎ	1/2 本	・みそ	小さじ 2
・大根	3cm(75g)		

●作り方

- ① ひきわり納豆はめんつゆを入れて混ぜ合わせておきます。
- ② 野菜は皮や根を取り除き、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは 5 mm 幅のくし切り、こねぎは小口切りにします。大根はすりおろして大根おろしにします。
- ③ 鍋に水、にんじん、玉ねぎを入れ、フタをして加熱します。材料に火が通ったらカツオ節を入れて、みそを溶かし入れます。
- ④ ひと煮立ちしたら納豆を加えて混ぜ合わせ、火を止めます。
- ⑤ ④を器に盛り、大根おろしを入れ、こねぎをのせて、できあがり。

※ めんつゆの代わりに納豆のたれを使ってもおいしくできます。

※ 「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局