

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ
 「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 特別メニュー

たっぷりキャベツときのこのとろろみそ汁



- ・「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「バランスのよい食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）」に、「減塩」を加えた食事のことです。
- ・「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。
- ・味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。



材料（4人分）

キャベツ	3枚
にんじん	6cm
しめじ	100g
水(A)	3カップ
顆粒だし(A)	小さじ2/3
みそ	大さじ1
とろろ昆布	6g



調理時間：15分



作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさにちぎり、芯の部分は薄切りにする。にんじんは短冊切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- 2 鍋にA、1のキャベツ・にんじん・ぶなしめじを入れて火にかけ、にんじんがやわらかくなったら、火を止め、みそを溶き入れる。
- 3 器に盛り、とろろ昆布をのせる。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
30kcal	2.0g	0.5g	6.3g	35mg	0.5mg	107μgRAE	0.1mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.07mg	0.06mg	0.08mg	17mg	0mg	2.6g	0.9g	77g

※野菜摂取量は、きのこを含みます。