

～じゃがいもの味噌ポタージュ～



栄養価計算(1人分)

- ・エネルギー:160kcal
- ・たんぱく質:8.9g
- ・脂質:4.7g
- ・炭水化物:21.1g
- ・**食物繊維:7.2g**
- ・食塩相当量:0.8g

食事バランスガイド

- ・主菜:1つ
- ・副菜:1.5つ

食材(2人分)

- ・じゃがいも…140g(中2個位)
- ・たまねぎ…100g(1/2個位)
- ・牛乳…150g
- ・ツナ缶…1缶
- ・水 ……300ml
- ・味噌…小さじ2
- ・有塩バター…3g
- ・塩 ……ひとつまみ

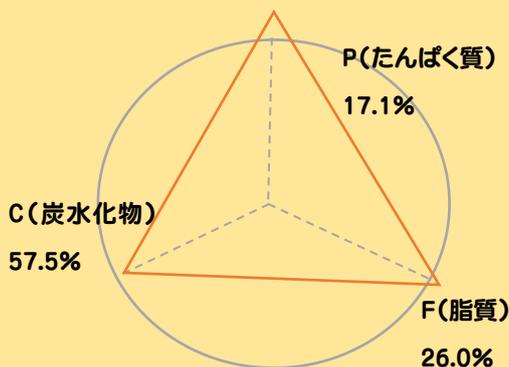


作り方

- ① 野菜を洗い、じゃがいもは皮をむく。じゃがいもと玉ねぎを薄切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ② 鍋に①と鍋底が浸るくらい水(分量外)と、塩をひとつまみ入れて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、牛乳とツナを加えてミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、味噌を入れる。
- ⑤ 一煮立ちしたらバターを入れ完成。



PFC 比率(ロールパン2個の栄養価計算を含む)



※エネルギー産生比率目標量(食事摂取基準2020)

P:F:C=13~20、14~20:20~30:50~65

～コメント～

食材を少量の水と塩で湯でる事により、野菜の甘みを引き出します。

食物繊維は日本人が不足しやすい栄養素で、意識して摂取する必要があります。免疫力の低下を緩やかにすることや、生活習慣病予防にも繋がります。この1杯で、**食物繊維1日の目標量3分の1以上摂取することが出来ます。**(目標量 男性:20g 女性:18g)

数日分作って、冷凍保存をしておくと朝の準備がさらに簡単になりますよ♪

