

かんぴょうみそ汁

材料 (1人分正味量 単位 g)

かんぴょう(カット)	1.2
ほうれん草	10
鶏卵	15
白みそ	4
赤みそ	4
和風だし	0.6

作り方

かんぴょうは水で洗い、塩でもんでからやわらかくゆでる。

ほうれん草はさっとゆでて水にとり、3cm長さに切っておく。

分量の水(1人150cc)を煮立て、のかんぴょうを入れ、みそ、和風だしで調味し、溶き卵を流し入れる。最後にのほうれん草を散らす。

一口メモ

栃木県の特産品のかんぴょうを使った料理で、郷土の味を大切にするという意味から取り入れています。最近では食卓にのぼることも少なくなりましたが、子どもたちにぜひ覚えてほしい味の一つです。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
45	3.1	2.0	20	0.5	113	0.02	0.08	2	1.1