

長ネギとシメジのキムチみそ汁(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー54kcal、食塩相当量 1.2g、

野菜・キノコ・海藻の 40 量g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

食物繊維が豊富な食材を使用したみそ汁です。キムチの旨味と辛味、小さめの丸ごと食べられる煮干しを入れることで、少ないみそでもおいしく食べられます。

食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やして便秘を改善したり、消化管の粘膜の免疫を高めるなどの効果が期待できます。

材料(4人分) 調理時間 15分

長ネギ 1/2 本、シメジ 1/2 袋、乾燥ワカメ 4g、

水 500ml、丸ごと食べられる煮干し 12尾、

みそ大さじ1、キムチ 80g

作り方

- ① 鍋に水と煮干しを入れておく。
- ② 長ネギは斜め切りにし、シメジは石づきを取り小房にわけ、乾燥ワカメは水に戻して水けをしぼる。キムチは半分に切る。
- ③ ①を火にかけて沸騰したら、長ネギとシメジを入れる。
- ④ 再び煮立ったらワカメを入れ、みそを溶き入れて火を止める。最後にキムチを入れて混ぜる。

広報しろい 2025 年 2 月号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)