



七夕すまし汁



栄養量

エネルギー	24kcal	ビタミンA	50 μ gRE
たんぱく質	1.7g	ビタミンB ₁	0.03mg
脂質	0.1g	ビタミンB ₂	0.03mg
炭水化物	4.3g	ビタミンC	3mg
カルシウム	23mg	食物繊維	1.3g
鉄	0.2mg	食塩相当量	1.0g

材料

星の麩	2g
笹かまぼこ (Ca強化)	5g
切干だいこん	1.5g
乾燥しいたけ	1g
にんじん	7g
きぬさや	4g
だし	0.5g
うすくちしょうゆ	1.5g
食塩	0.5g
水	150g

作り方

- ①切干しだいこんと乾燥しいたけを水で戻しておく。
- ②笹かまぼこ、にんじん、きぬさやを細切りにする。
- ③鍋に水を150mlとだしを入れて火にかけ煮立たせる。
- ④③に星の麩、①、②を入れて5分程煮る。
- ⑤④にうすくちしょうゆ、食塩を加えて調味する。

ちょこっとメモ

七夕におすすめの食材を使用しました！

さっぱりとした味付けのため暑い時期にも食べやすくなっています。

費用を抑える場合は、切干しだいこんを抜いていただいてもおいしくお召し上がりいただけます。

また、温麺や糸こんにゃくを入れていただくのも良いかと思います！