



白味噌雑煮



栄養量

エネルギー	88kcal	ビタミンA	138μgRE
たんぱく質	7.3g	ビタミンB ₁	0.05mg
脂質	2.9g	ビタミンB ₂	0.10mg
炭水化物	8.5g	ビタミンC	6mg
カルシウム	71mg	食物繊維	3.1g
鉄	0.9mg	食塩相当量	1.2g

材料

里芋	20g
焼豆腐	25g
大根	20g
にんじん	10g
水菜	15g
丸餅	1個
白味噌	6g
昆布	3g
削り節	7g
水	200g

作り方

- ① 大根, にんじんを5mm幅の輪切り, 里芋を1cmの輪切り, 水菜を3cm, 焼豆腐をサイコロサイズに切る。
- ② 鍋に水を入れ, 昆布と削り節でだし汁をとる。
- ③ ②に大根, にんじんを入れ沸騰したら里芋を加え, アクを取り5~6分煮る。丸餅を加え, 弱火で2~3分煮る。
- ④ ③に白味噌を加え, 焼豆腐を入れて温まったら, 最後に水菜を入れる。

ちょこっとメモ

2025年は大阪・関西万博が開催されます！
大阪の郷土料理をご紹介します！ぜひ、お試しください！