

# 高野豆腐のみそ汁

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 高野豆腐を使う。
- にんじん、大根は加熱しすぎない。



### 【材料 2人前】

高野豆腐（カット済み） 13g  
 にんじん …………… 小 1/2 本 (40g)  
 大根 …………… 1/20 本 (40g)  
 ごぼう …………… 1/4 本 (20g)  
 水菜 …………… 1 株 (20g)  
 だし汁 …………… 300ml  
 みそ …………… 大さじ 1 (18g)

## つくり方

- ① にんじん、大根はいちょう切り・ごぼうはさがき・水菜はざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ火にかけ、にんじん、大根、ごぼうを入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら高野豆腐、水菜、みそを加え、火を止める。

### 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
72	5.3	1.3

# 長芋とわかめの梅じゃこ和え

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 生わかめとちりめんじゃこを使う。



### 【材料 2人前】

長芋 …………… 1/5 本 (50g)  
 生わかめ ※ …………… 50g  
 梅干し（種を取りたいたもの） 1 個 (5g)  
 ちりめんじゃこ …………… 大さじ 1 (5g)  
 白いりごま …………… 小さじ 1 (3g)  
 （※ 乾燥わかめの場合 5g）

## つくり方

- ① 長芋を長さ2～3cmの太めの拍子切りにし、塩水（分量外）にさらす。
- ② ①の水気を切り、一口大に切った生わかめを合わせ、梅干し、ちりめんじゃこ、白いりごまを加え混ぜ合わせる。

### 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
38	2.4	0.9