

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ  
「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 特別メニュー

## キャベツと豆腐のみそ汁



### 材料（4人分）

豆腐	1 / 2 丁0 (150g)
キャベツ	2 枚 (100g)
にんじん	1 / 3 本 (50g)
ねぎ	1 / 2 個 (100g)
A 水	600ml
A お塩控えめのほんだし	小さじ山盛り 1
みそ	大さじ 2



### 調理時間：10分



### 作り方

- 豆腐は1.5cm角に切る。キャベツはザク切りにし、にんじんはいちょう切りにする。玉ねぎはくし形切りにする。
- 鍋にAを入れて火にかけ、1の豆腐・キャベツ・にんじん・玉ねぎを加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、沸騰直前まで温め、火を止める。



### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
61kcal	3.9g	1.8g	7.7g	49mg	0.8mg	88μgRAE	0.2mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.07mg	0.04mg	0.11mg	13mg	0mg	1.7g	1.3g	61g

- 「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「バランスの良い食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）」に「減塩」を加えた食事のことをいいます。
- 「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。
- 味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。