

味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ × 福島県
「うちの満菜みそ汁」 × 「ふくしま“食の基本”」 特別メニュー

大根とほうれん草の具だくさんみそ汁



材料（4人分）

鶏もも肉	200g	A 水	4 カップ
大根	5cm (125g)	A 「お塩控えめの・ ほんだし®」	小さじ 2
ほうれん草	1/2束 (100g)	みそ	大さじ1・1/2
にんじん	1/3本 (50g)		
しめじ	1/2パック (50g)		

作り方

調理時間：15分

- 1 鶏肉は小さめのひと口大、大根は5mm幅のいちよう切り、ほうれん草は4cm長さ、にんじんは3mm厚さの半月切りにする。しめじは小房に分ける。
- 2 鍋に1の大根、にんじん、Aを入れて火にかける。煮立ったら、1の鶏肉、しめじを加えてフタをして5分ほど煮る。
- 3 1のほうれん草を加えてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。

栄養価（1人分あたり）

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
127kcal	10.7g	1.2g	63g

- 「うちの満菜みそ汁」とは、味の素株式会社が提案する“肉や野菜、野菜を一つのお椀で食べられる、おかずにもなる具だくさんのみそ汁”です。味の素株式会社は「うちの満菜みそ汁」でバランスの良い食生活とおいしく減塩を応援します。
- 「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進する「主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事と減塩」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。

