

大根おろしのすまし汁<副菜>



エネルギー 17kcal

塩分 1.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

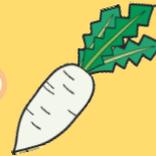
おすすめポイント

大根は根の部分にはさまざまな消化酵素が含まれています。胃腸のはたらきを助け、消化を促進する効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

大根おろしのすまし汁の作り方



材料（2人分）

| | |
|-------|-------|
| 大根 | 60g |
| 人参 | 1/8本 |
| ほうれん草 | 1/6束 |
| だし汁 | 300ml |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 1g |

- ① 大根は皮をむいてすりおろす。人参はせん切りにし、ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ② ほうれん草を下茹でする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、人参に火がとおるまで加熱する。
- ④ ③にしょうゆ、塩で味をつける。
- ⑤ お椀にほうれん草、大根おろしを盛りつけ、④の汁を加えて完成。



