

# 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。



