

青菜と油揚げのみそ汁



2月

1 週目



材料 (4人分)

はたけ菜	200g
油揚げ	50g
みそ	大さじ2
煮干しだし汁	640cc

作り方

- ① はたけ菜は3cmのザク切りにする。
- ② 油揚げは3cmの千切りにする。
- ③ 煮干しのだし汁に①②を入れ一煮立ちさせみそを溶きながら加える。

食育ばなし

〈はたけ菜〉

月の初めに節分、そして翌日は立春。

京都では、節分の夜は塩鰯の焼き物と、はたけ菜をたっぷり入れた菜汁がおきまり献立です。

冬の間凍てついた畑で育ったはたけ菜は、丈は短いですがやわらかく、アクが少なく歯触りの良い冬の青菜です。

1人分栄養価

エネルギー	73kcal	炭水化物	3.5g
たんぱく質	4.2g	カルシウム	132mg
脂質	4.8g	塩分	1.1g

