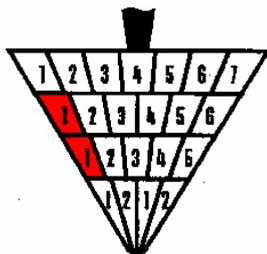


山陽小野田市産の食材を使った

「元気のいのい汁」

～野菜たっぷり！海苔がのって元気のいのい！～

材料（4人分）	分量 (g)	目安量	作り方
えそ（ヨソ）ミンチ	60		①さつまいもは一口大の乱切りにし、水につけておく。大根、にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切り、白ねぎ、ネギ三味は小口切りにする。平天は短冊切りにする。しょうがはすりおろす。 ②Aを混ぜ合わせてえそつみれをつくる。 ③だし汁に材料を入れて煮る。 ④煮えたらみそを溶き入れ、白ねぎを入れて火を止める。 ⑤汁椀に注ぎ、干し海苔、ネギ三味を散らす。
卵	12	約1/3個	
片栗粉	8		
酒	4		
しょうが	4		
さつまいも	70		
大根	80		
にんじん	30		
しいたけ	30		
白ねぎ	40		
平天	40		
干し海苔	4		
おのだネギ三味	8		
だし汁	600	3カップ	
寝太郎みそ	24		



★この1杯で食事バランスガイドの副菜1つ分、主菜1つ分をとることができます。

（一人分エネルギー 93kcal 塩分0.8g）

山陽小野田市食生活改善推進協議会