

(株)ピー・アンド・エス No.2

# 薬局栄養士のキッチン



あと味さっぱり！

## 大根おろしのみそ汁

大根に含まれるジアスターゼという酵素は消化を助けてくれる働きがあり、大根をおろすことで効果が高まると言われています。



【1人あたりの栄養量】  
エネルギー 44kcal 食塩相当量1.4g



### 【材料（2人分）】

- \* 大根 …2cm
- \* 乾燥わかめ …1g
- \* 油揚げ …1/2枚
- \* みそ …大さじ1
- \* だし汁 …300ml

### 【作り方】

- ① 油揚げは湯通してから短冊切りにします。乾燥わかめは水でもどしておきます。
- ② なべにだし汁300mlを入れて沸騰したら油揚げを加えて2～3分煮ます。大根は皮をむいておろしておきます。
- ③ 油揚げに火が通ったら、一旦火を止めてみそを溶かし再び火をつけてわかめを加えます。
- ④ 沸騰直前まで温めたら火を止めて、大根おろしを汁ごと加え、器に盛りつけて完成です。



### 栄養士のMEMO

大根おろしに含まれる酵素は熱に弱いので加熱しすぎないことがポイントです。  
胃の調子が悪い時などに作ってみてはいかがでしょうか？



クックパッドはじめました！  
おすすめレシピ公開中です！



QRを読み込んでいただくと  
今までのレシピを見ることが  
できます！みなさまからの  
つくればお待ちしております🌻

