

<b>献立名</b>	三里四方の具だくさん汁	
	<b>調理のポイント</b>	
	・ほうれん草は硬めにゆでておく。	
<b>ひとこと アドバイス</b>	<p>「三里四方の野菜を食べよ」ということわざがあります。近くで採れる野菜は新鮮で栄養もあるので長生きできるという意味です。清須市から三里四方で採れる野菜を使った汁です。ほうれん草－清須市、宮重大根－春日町、ねぎ－北名古屋市、</p>	

材料名	(4人分量)	作り方
・豆腐	120g	煮干でだしをとる。
・油揚げ	12g	材料を切る。豆腐－サイコロ さといも－輪切り
・さといも	60g	大根－いちょう ほうれん草－2センチ ねぎ－小口
・宮重大根	80g	ほうれん草をゆでる。
・ほうれん草	40g	油揚げは油抜きする。
・ねぎ	20g	だし汁ににんじん・大根を入れ煮る。
・赤みそ	38g	大根が柔らかくなったら、豆腐と油揚げを入れ、みそを加
・煮干	12g	ほうれん草とねぎを入れる。
・水	440cc	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
71	4.7	3.3	73	1.3	56	0.03	0.04	4	1.7	1.0