

汁物・スープ

## そば団子汁

[1人分] エネルギー：82kcal 塩分：1.4g



## 材料 [4人分]

- そば粉：60g（熱湯：2/3カップ）
- しめじ：1と1/2パック
- 春菊：80g
- 青のり：少々
- だし汁：3カップ
- 味噌：48g

## 作り方

1

熱湯の中にそば粉をふり入れ、手早くかき混ぜて、そばがきを作り、小さく丸めます。

2

しめじは石づきを取り、小房に分けます。

3

春菊は洗って3cm位に切ります。

4

だし汁を煮立て、"2"のしめじを入れ、火が通ったら味噌を溶き入れ、"1"のそばがきと春菊を加えてすぐ火を止めます。

5

椀に"4"を盛ってから、青のりをかけます。

## 【ワンポイントアドバイス】

雑穀（ひえ・あわ・きび）の団子を入れると、ミネラルアップになり、また腹持ちもよくなります。

そばは、穀物中最もたんぱく質が多く、ルチンは血管をしなやかに丈夫にします。カリウムとともに高血圧の予防や改善に役立ちます。