



## さわもだしの納豆汁



### 1人分

エネルギー	143kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	6.1g
塩分	1.2g

### <材料 4人分>

納豆汁の素	80g
さわもだし	100g
里芋	200g
木綿豆腐	120g
油揚げ	20g
高菜漬け	80g
わらび	100g
長ねぎ	40g
味噌	大さじ2
煮干しだし汁	4カップ

### ●作り方

- ①鍋にだし汁（煮干しのだし汁、普通より少し濃いめ）を入れ、里芋、きのこを入れて煮る。
- ②油揚げは千切り、わらびは2～3cm位の長さ、高菜は細かく切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③里芋が柔らかくなりだしたら、ねぎ、豆腐以外の具を入れ、味噌を入れる。
- ④納豆汁の素を汁でのばし、③に入れ一煮立ちさせ、最後に豆腐、長ねぎを入れて器に盛る。

### ●栄養士一口メモ

- ・納豆汁は具たくさん、こってり味で仕上げるのがコツです。
- ・具として仙北地方では、さわもだし、高菜漬け、豆腐は必ず入れるものとして伝承されています。
- ・寒い季節身体を温かくしてくれ、バランスのとれた仙北地方の次世代に伝えたい伝統食です。