


料理名	伝家のみそ汁！！野菜も魚も具沢山、体温まるたけのこ汁	
材料名	数量(4人分)	作り方
じゃがいも	3～4個	① じゃがいもは1口サイズに切る。 ② たまねぎは筋に沿って5mm～1cm幅に切る。 ③ 沸騰させた水の入った鍋に、じゃがいも→たまねぎの順に入れる。 ④ じゃがいもが少しやわらかくなってきたら、たけのこの水煮をななめ切りして鍋に入れる。 ⑤ 食べ頃のやわらかさになったら、ツナ缶を油ごと入れ、みそをといたら完成。
○たまねぎ	1と1/2個	
まぐろツナ缶	2缶	
姫たけのこ水煮	1～2袋	
みそ	お玉1杯～1杯半	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> ☆たまねぎの甘みとツナ缶の油で、少し甘いおみそ汁です。 野菜のうまみ、魚のうまみがギュ!!とつまっていて体の芯から温まる1杯です！
		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー275kcal たんぱく質17.0g)