



おだしが美味しいお味噌汁

# ししゃもとさといものお味噌汁

【材料】 2人前

※写真は1人分

ししゃも	2匹(約40g)
さといも	1個(50g)
しめじ	約25g
みそ	大さじ1(約15g)
水	200mL
ねぎ	お好みで

## このレシピのポイント

ししゃもは、頭から尾まで丸ごと食べられる魚で、ビタミンB<sub>2</sub>を豊富に含んでいます。ビタミンB<sub>2</sub>は私たちの体内での糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助け、細胞の再生や発育を促進する機能があります。

また、ビタミンB<sub>2</sub>は水溶性のため、だしとしてお味噌汁に使うのに適しています。

魚を使った味噌汁は生臭く感じる場合がありますが、このレシピではししゃもにしっかりと火を通していため、生臭さは抑えられています。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 1.1g カロリー 63kcal

## 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.3g	食物繊維	1.5g
脂質	1.8g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.09mg
炭水化物	5.7g	カルシウム	82mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①ししゃもは四等分に切る。さといもはよく洗って皮をむき、1cm幅の輪切りにする。  
しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。
- ②鍋に水、ししゃも、さといもを入れて中火で5分ほど煮る。  
沸騰したら、中火のままさらに5分加熱する。
- ③ししゃもに火が通り、さといもに竹串がスッと通るほどの柔らかさになったら、しめじを入れてひと煮立ちさせ、弱火にして、みそを溶かし入れる。みそが溶けたら火を止める。
- ④器に盛りつけ、お好みでねぎを散らせば出来上がり。

さくらんぼ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科