

# 味噌




公立甲賀病院  
栄養管理課  
栄養ミニ新聞

味噌は大豆由来の**良質なたんぱく質**や**ビタミン**、**ミネラル**などが豊富な食品です。発酵という微生物のはたらき加わることによって、栄養分は消化吸収しやすい組成に分解されるとともに、栄養価もさらに高まります。

また、味噌には体を温めたり、腸内環境を整える作用など様々な健康効果も期待できると言われています。

※ただし、塩分濃度が高い食品なので摂り過ぎには注意が必要です。

材料を混ぜるだけで完成 


## 蒸し野菜 みそ風味 (2人分)

ブロッコリー	60g(1/4株)
カリフラワー	60g(1/4株)
にんじん	40g(1/2本)

### 【味噌だれ】

白味噌	各 8g
穀物酢	
みりん	
すりごま	
砂糖	各 2g
白ごま	
おろし生姜	
ごま油	4g



- ① ブロッコリー・カリフラワーは小房に分ける。にんじんは皮をむいて4~5cmの長さにして1cm角の棒状に切る。
- ② 【味噌だれ】の材料を混ぜる。
- ③ ①の野菜を蒸し、②の味噌だれをかけて完成 

栄養価(1人分) : エネルギー97kcal  
塩分 0.2g

