あおさのみそ汁

伊勢・志摩地区

栄　養　価（１人当り）	
エネルギー（kcal）	26
たんぱく質（g）	2.4
脂質（g）	0.8
カルシウム（mg）	21
マグネシウム（mg）	60
鉄（mg）	0.5
亜鉛（mg）	0.1
レチノール活性当量（μg RAE）	3
ビタミンB_1（mg）	0.02
ビタミンB_2（mg）	0.03
ビタミンC（mg）	0
食物繊維（g）	0.9
食塩相当量（g）	1.5

食　品　名		１人当り分量（ｇ）
あおさ		1.5
かつお節	A	4.0
水	A	200.0
淡色辛みそ		10.0

調　理　法

① Ａでだしをとる。
② 供食直前に①にみそを溶き入れ、あおさを加えてすぐに火を消す。

Memo

三重県内で養殖されるヒトエグサの青のりを「あおさ」と呼んでいます。多くは佃煮に加工されますが、地元ではみそ汁のほか酢の物や天ぷらにしたり、もちを搗くときに入れたりします。

みそは、白みそを使用することが多いですが、赤みそでも作られます。