

根菜ときのこの具だくさん味噌汁

◆ 材料(2人分) ※作りやすい分量で記載しています。

材 料	分 量	材 料	分 量
大根	30g	さつまいも	50g
にんじん	20g	油揚げ	10g
しめじ	20g	だし汁	300ml
えのき	20g	みそ	小さじ2
まいたけ	20g	小ねぎ	1本

◆ 作り方

- ① 大根、にんじんは皮つきのままいちょう切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさにほぐし、えのきは半分に切る。
- ③ 油揚げは半分に切って細く切る。
- ④ さつまいもはよく洗い、皮付きのまま厚めのいちよう切りにして、水にさらす。
- ⑤ 鍋にだし汁ときのこ類を入れて火にかけ、沸いたら大根、にんじん、さつまいも、油揚げを加える。
- ⑥ 野菜に火が通るまで加熱し、みそを溶き入れる。
- ⑦ 器に盛り、小ねぎをちらす。

だしを利用
具だくさんに

◆ 1人分の栄養成分

エネルギー	78kcal	食物繊維	2.6g
たんぱく質	2.9g	塩分	0.9g
カリウム	386mg		