

具だくさん汁



材料

(2人前)

● 大根	30g
● 人参	20g
● こんにゃく	20g
● さつまいも	40g
● ほうれん草	20g
● 水	140ml
● 粉末だし	0.6g
● 白みそ	6g
● 醤油	1g

作り方

1. 人参・大根は皮をむいて5mm幅のいちよう切りにし、こんにゃくは短冊切りにする。
2. さつまいもは、皮付きのまま1cm厚さの輪切りにする。
3. 水に人参、大根を入れて蓋をし、やわらかくなったら、さつまいも・こんにゃくをいれる
4. すべて具材がやわらかくなったら、一度アクを取り、粉末だし・みそ・醤油をいれてひと煮立ちさせる。
5. 茹でたほうれん草を上にかざる。

[成分値]

エネルギー 43kcal 塩分 0.3g コレステロール 0mg



塩分を入れる事で煮崩れを防止できます。
さつまいもは細い方が、甘味が強いです。



<メモ>
