

汁物

さつまいもの豆乳みそ汁

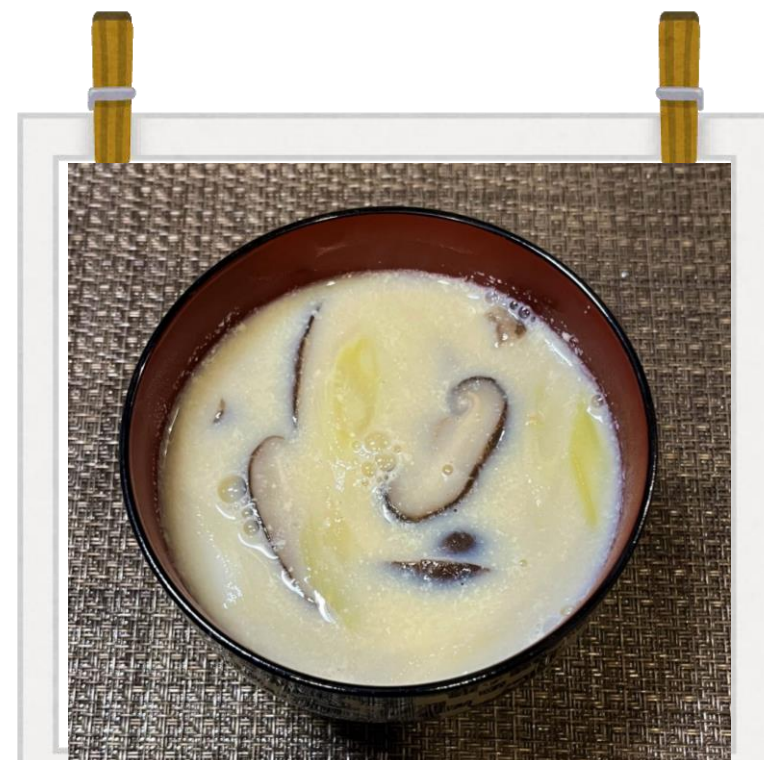
材料

分量

さつまいも	1/2本
長ねぎ	1/2本
しいたけ	4枚
無調整豆乳	200cc
だし汁	300cc
みそ	大さじ2

作り方

1. 洗ったさつまいもを皮つきのまま輪切りにする。
2. 長ねぎを斜めにざく切りにする。
3. しいたけを細切りにする。
4. だし汁にさつまいもとしいたけを入れて煮る。
さつまいもが柔らかくなったらねぎを入れて
ひと煮立ちさせる。
5. みそを溶き入れ、豆乳を加える。



エネルギー：120kcal たんぱく質：4.3g 脂質：1.9g
炭水化物：23g 食塩相当量：1.1g