

さつまいものスープ



副菜

野菜量
(1人分)

55g

メイン
食材



栄養価
(1人分)

エネルギー
111kcal

塩分
0.8g

* 材料 (4人分) *

さつまいも……………120g
たまねぎ……………100g
だし汁(かつお・昆布)
……………1+1/4カップ
牛乳……………1+1/2カップ
みそ……………大さじ+1/3

* 作り方 *

1. さつまいもは1cm角に切る。
たまねぎは繊維に直角に薄く切る。
2. 鍋にさつまいも、たまねぎ、だし汁を
いれて火にかけ、煮立ったら火を
弱めていもがやわらかくなるまで煮る。
3. ボールにみそを入れ、牛乳を少し
ずつ加えて溶きのばし、②に加えて
ひと煮立ちしたら火を止める。