

# 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。