

里芋のみそ汁

<材料> (2人分)

里芋	2個(小さめ)
油揚げ	1枚
カットわかめ	小さじ1 (塩蔵わかめの場合.....10g)
ねぎ	少量(好みで)
だし汁	350cc
味噌	小さじ1



<作り方>

- ① 里芋は、洗って皮をむき、2mm厚さの輪切りにする。
- ② 油揚げは、サッと湯通しして油抜きをする。
縦半分に切り、横向きにして5mm幅の短冊に切る。
- ③ ねぎは、小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と里芋を入れ、里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ わかめと油揚げを入れ、ひと煮立ちしたら火を弱火にして、味噌を溶き入れ、火を止める。
- ⑥ 器に盛り、好みでねぎを入れる。

エネルギー	塩分
68Kcal	1.2g



里芋からとろみが出て、
口当たり優しいお味噌汁
です。

