



さつまいもレシピ 体ぽかぽか汁

寒い季節に、ほくほくの根菜としょうがを入れて、体がぽかぽかになるように工夫しました。

材料(4人分)

じゃがいも……………1個
大根……………120g
玉ねぎ……………小1個
こんにゃく……………1/5枚
みそ……………大さじ2強
小ねぎ……………4本
さつまいも……………1/2本
にんじん……………1/2本
豚肉(薄切り)……………120g
しょうが……………1/5かけ
だし汁……………3カップ(600ml)

作り方

- ① 野菜は一口大に切っておく。
- ② 鍋にだし汁と大根、にんじん、じゃがいも、さつまいもを入れ、火にかける。
- ③ 具材に火が通ったら、玉ねぎと豚肉、こんにゃくを加えアクをとる。
- ④ 弱火にしてみそを溶き、おろしたしょうがを加える。
- ⑤ 刻んだねぎを加えて完成。

[一人分の栄養量] エネルギー:168kcal, 食塩相当量:1.3g