



さつまいもレシピ

全部愛して根菜の骨太みそ汁

材料(4人分)

さつまいも(皮付き)・・・80g
にんじん・・・・・・・・・・40g
玉ねぎ・・・・・・・・・・80g
ごぼう・・・・・・・・・・40g
小松菜・・・・・・・・・・80g
おから・・・・・・・・・・40g
だし汁(削り節)・・・・・・1・1/2カップ弱(280ml)
※だしがらはとっておく。
低脂肪牛乳・・・・・・・・・・1/2カップ強(120ml)
白みそ・・・・・・・・・・大さじ2強(40g)
大根おろしのしぼり汁・・1/2カップ弱(80ml)
(※だし汁でも可)

作り方

- ① さつまいもは、洗って皮付きのまま、半月切りにし、さっと水にさらす。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは色紙切り。ごぼうは皮を軽くこそいでささがきにし、さっと水にさらす。小松菜は2～3cmに切る。
- ② ①を電子レンジで3～4分加熱しておく。
- ③ 鍋にだし汁、牛乳、おからを入れ、②を加えて火にかける。
- ④ 軽く沸いてきたら火を止めて白みそを溶き入れ、大根おろしのしぼり汁(なければ、③のだし汁を増やす)を加える。