

* じゃがいもとアスパラガスの味噌汁 *



材料 (2人分)

じゃがいも：80g
アスパラガス：30g
あげ：10g
だし汁：300ml
みそ：小さじ2・1/2

栄養価

エネルギー：71kcal 塩分：1.1g

作り方

- ① じゃがいもは半月切りにする。
- ② アスパラガスは厚さ1cm程度の斜め切りにする。
- ③ あげは薄切りにする。
- ④ 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、あげとアスパラガスを加える。
- ⑥ 具が煮えたら、みそを溶き入れ、火を止める。

ポイント

意外な組み合わせかもしれませんが、アスパラガスは味噌汁の具にしてもおいしくいただけます。みそは赤みそより、合わせみそがおすすめです。