

## \*じゃがいもと厚揚げの味噌汁\*



### 材料（2人分）

じゃがいも：100g  
厚揚げ：30g  
カットわかめ：1g  
だし汁：300ml  
みそ：小さじ2

### 栄養価

エネルギー：76kcal 塩分：0.9g

### 作り方

- ① カットわかめは水で戻す。
- ② じゃがいもはいちょう切りにする。
- ③ 厚揚げは1cm各に切る。
- 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、厚揚げを加える。
- ⑥ じゃがいもが煮えたらカットわかめを加え、さっと煮る。
- ⑦ みそを溶き入れ、火を止める。

### ポイント

塩分が多くなりがちな味噌汁ですが、具たくさんにしたり、だしを濃いめにとることで、味噌を少なくしてもおいしく調理できます。