

## \* 根菜汁 \*



### 材料 (2人分)

れんこん：50g  
にんじん：30g  
厚揚げ：40g  
ねぎ：10g  
だし汁：300ml  
みそ：小さじ2・1/2

### 栄養価

エネルギー：73kcal 塩分：1.1g

### 作り方

- ① れんこんとにんじんは厚さ1cm程度のいちょう切りにする。
- ② 厚揚げは厚さ1cm程度に切る。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁とれんこん、にんじんを入れて火にかける。
- ⑤ 途中で厚揚げを加える。
- ⑥ れんこんやにんじんが煮えたらねぎを加えて味噌を溶き入れる。

### ポイント

れんこんは炭水化物が多い野菜で、エネルギーの補給にもなります。厚揚げも入っており、たんぱく質も補えます。