

* さといも汁 *



材料 (2人分)

里芋：60g
にんじん：20g
こんにゃく：30g
あげ：10g
みつば：少々
だし汁：300ml
酒：小さじ1
薄口しょうゆ：小さじ1/3
塩：小さじ1/4

栄養価

エネルギー：48kcal 塩分：0.9g

作り方

- ① 里芋は小さめのひと口大に切る。
- ② にんじんはいちょう切りにする。
- ③ こんにゃくは短冊切りにする。
- ④ あげは薄切りにする。
- ⑤ みつばはゆでて食べやすい長さに切る。
- ⑥ 鍋にだし汁、酒、里芋、にんじん、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑦ あげを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑧ 薄口しょうゆと塩で調味する。

ポイント

素材の味わいが感じられる具だくさんの汁物です。しょうゆの風味が消えてしまわないように、しょうゆは最後に入れます。