

* さつまいもと大根葉のみそ汁 *



栄養価

エネルギー：82kcal 塩分：1.1g

材料（2人分）

さつまいも：60g
大根葉：30g
しめじ：20g
あげ：10g
だし汁：300ml
みそ：小さじ2・1/2

作り方

- ① さつまいもはいちょう切りにする。
- ② 大根葉は長さ2～3cmに切る。
- ③ しめじは石づきをとり、食べやすい長さに切る。
- ④ あげは薄切りにし、熱湯をかけてあぶらぬきをする。
- ⑤ 鍋にだし汁とさつまいもを入れて火にかける。
- ⑥ さつまいもが煮えたら大根葉、しめじ、あげを加えてひと煮する。
- ⑦ みそを溶き入れ、火を止める。

ポイント

大根葉はカルシウムや鉄分を多く含み、栄養価の高い野菜です。炒めたり、煮たりいろいろな料理に合うので、試してみてください。