

じゃがいもとにんじんの味噌汁



材料 (3人分)

・じゃがいも	1個	(120g)
・にんじん	1/3本	(60g)
・玉ねぎ	1/5個	(45g)
・レタス	1枚	(30g)
・だし汁	450cc	
・味噌	小さじ4	(24g)

作り方

- ① じゃがいもを3~5mm、にんじんを2~3mmの厚さのいちよう切りにする。
- ② 玉ねぎを5mmの薄切りにする。
- ③ レタスを3cm程度に手でちぎる。
- ④ 鍋にだし汁、①、②を入れて加熱する(中弱火で約10分)。
- ⑤ 柔らかくなったら、レタスを加えて1分後、火を止めて味噌を溶き入れる。

ひとことメモ

- * レタスを後に入れると、シャキシャキ食感を残すことができます。
- * 食材を薄く切ると加熱時間を短くできます。
- * お好みに応じて、きのこ類なども入れてみてください。

栄養価 (1人分)

エネルギー：62kcal

食物繊維：1.7g

食塩相当量：1.2g

