



さつまいもとわかめの味噌汁



(2人分)

さつまいも	80g		
カットわかめ	1.0g		
こねぎ	2g	エネルギー	142kcal
顆粒だし	3g	たんぱく質	3.59g
減塩みそ	16g	脂質	1.39g
水	400ml	炭水化物	32g
		食塩相当量	3.2g

作り方

<下処理>

- ・さつまいもは1cm幅の輪切りにする（皮つきでもOK）
- ・こねぎは小口切りにする

- ① 鍋に水とさつまいもを入れて沸騰させる
- ② いもが柔らかくなったらカットわかめを入れる
- ③ 具材に火が通ったら顆粒だしを入れ、火を止めて味噌をとかす
- ④ 盛りつけて、こねぎを入れる



ちょこっとメモ♪

いもと海藻類を毎日の食事に取り入れるのがなかなか難しいですがお味噌汁にいれることでお芋の甘みも味噌に溶け込み美味しい一品です皮部分には多くの食物繊維が含まれますので是非皮ごと煮込んでください