



秋のみそ汁

汁物

栄養価 1人分
エネルギー 106kcal
たんぱく質 4.5g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

にんじん	1/2本
さつまいも	1/3本
長ねぎ	1本
ぶなしめじ	1/2株
こんにゃく	1/3枚
油揚げ	1枚
かつお厚削り	8g
白みそ	大さじ1・1/2
赤みそ	大さじ1・1/2
水	600ml



作り方

- ① にんじん、さつまいもはいちょう切り、長ねぎは縦半分に切ってから1cmの長さに切る。
- ② ぶなしめじは食べやすい大きさにほぐし、こんにゃくは角切りにする。
- ③ 油揚げは短冊切にする。
- ④ 鍋に水とかつお厚削りを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど煮立ててだしをとる。
- ⑤ ④に肉、にんじん、さつまいも、しめじ、こんにゃく、油揚げを入れ、アクをとりながら煮る。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら、長ねぎを加える。
- ⑦ みそを溶き入れて混ぜる。



さつまいもが溶けないように仕上げます。