

【朝食レシピ名】具だくさんみそ汁

【材料】4人分

ごぼう 80g (約 1/2 本)
里芋 140g (約 3 個)
にんじん 40g (約 1/3 本)
長ネギ 80g
ほうれん草 80g (約 2 株)
麦みそ 大さじ 1 と 2/3
だし 600 cc

【作り方】

- ① ごぼうは皮をたわしで洗ってささがきにし、里芋は皮をむいて一口大の乱切り、にんじんは皮をむいて半月切り、ほうれん草は茹でて2～3cmほどの長さに切る。
- ② 鍋にだしを入れて火にかけ、沸騰したらごぼう、にんじん、里芋を入れて煮る。少ししたら長ネギを入れる。
- ③ 里芋・にんじんが柔らかくなるまで煮たら、みそを溶かし入れる。最後にほうれん草を加えてひと混ぜし、器に盛り付ける。



栄養成分表示

熱量 66kcal 食塩相当量 1.3g

