

根菜とおからの味噌汁



★材料（2人分）

さつまいも	80 g
ごぼう	20 g
大根	30 g
だし汁	300 ml
おから	50 g
みそ	大さじ1
青ネギ	1本

野菜たっぷり！おからを加えて手軽に食物繊維が摂れます。

《1人分栄養価》

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	1.5 g
食塩相当量	1.2 g

★作り方

- ①さつまいもは1cmの厚さの半月切り、大根は短冊切り、ごぼうはさがきにする。
- ②青ネギは小口切りにする。
- ③鍋にだし汁と①を入れ、蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして、野菜に火を通す。
- ④③におからを加え1～2分煮て、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛りつけ、青ネギを散らす。