





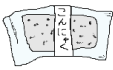
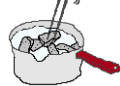









さつまいも 入りめった汁

作り方

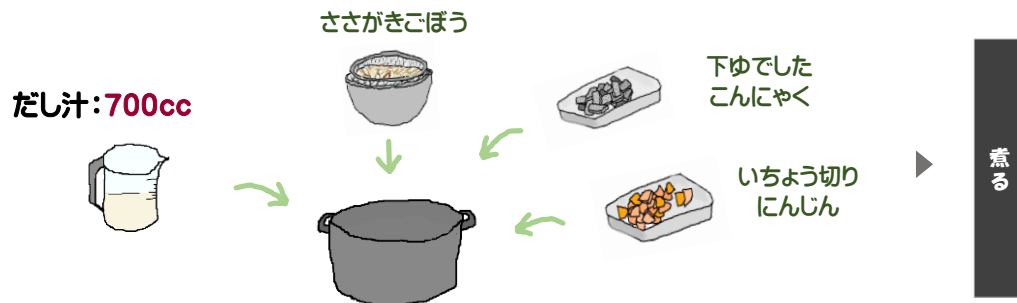
材料 (4人分)

- 豚肉 40g  (→1cm幅に切る)
- にんじん 35g   (→いちょう切り)
- うすあげ 35g  (→熱湯に通し、短冊切り)
- ごぼう 40g  (→ささがきにし、さっと水につけてアク抜き)
- さつまいも 80g  (→1.5cmの角切りにし、さっと水につけてアク抜き)
- こんにゃく 40g   (→短冊切りにし、ゆでておく)
- ねぎ 40g  (→小口切り)
- 味噌 大さじ1と1/2 (27g) 
- だし汁 700cc

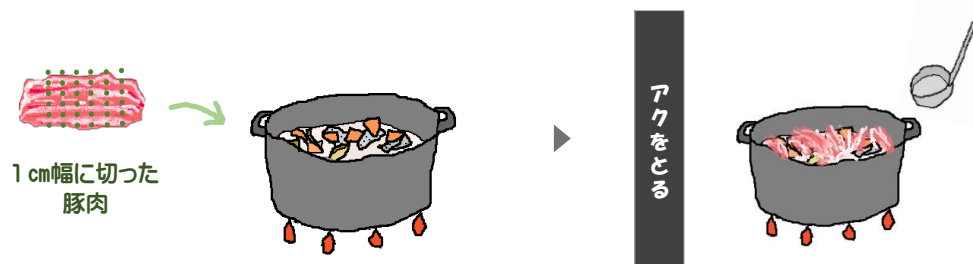
栄養価 (1人あたり)

	エネルギー: 112kcal
	たんぱく質: 5.3g
	脂 質: 5.0g
	炭水化物: 10.2g
	食塩相当量: 1.1g

① 鍋にだし汁、ごぼう、こんにゃく、にんじんを入れて煮る。



② 途中、豚肉を入れ、アクをとる。



③ さつまいも、うすあげを入れ、さつまいもに火が通ったら、ねぎを入れ、火を止めて味噌を溶かす。

