

じゃがいもの味噌汁



- 1人当たり
エネルギー 70kcal
食塩相当量 0.5g

材料（4人分）

じゃがいも	2個
にら	1/2束
油揚げ	1枚
水	800cc
和風だし	小さじ2
みそ	小さじ4

★ 作り方 ★

- ①じゃがいもは1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらしておきます。
- ②油揚げは油抜きをし、にらも1cmに切ります。
- ③だし汁に材料を入れて煮ます。
- ④具材に火が通ったら味噌を入れて、出来上がり。

里芋すいとん



- 1人当たり
エネルギー 72kcal
食塩相当量 1.4g

材料（4人分）

里芋	100g	小松菜	1/2袋
片栗粉	大さじ1	かつおだし	800cc
塩	ふたつまみ	酒	大さじ1
豚もも肉	100g	醤油	大さじ1
ごぼう	1/3本	塩	小さじ1/2
しいたけ	3枚	長ネギ	1/2本

★ 作り方 ★

- ①里芋は皮ごとラップをし、レンジで加熱、皮を剥いてつぶします。片栗粉・塩を加え、よくこねて丸めて団子にします。
- ②豚肉はひと口大に切り、ごぼう、しいたけは薄切りにします。
- ③鍋にかつおだし、②を入れ、ごぼうが柔らかくなったらさといも団子と小松菜を加え少し煮ます。
- ④酒、醤油、塩で調味します。
- ⑤器に盛り、長ネギを散らして出来上がり。