



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



実りの秋を楽しむ さつまいものみそ汁



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
106kcal	1.4g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

さつまいも……………80g
玉ねぎ……………1/4個
油揚げ……………1枚
だし汁……………400ml
みそ……………大さじ1
きざみねぎ……………適量

■作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま薄いいちょう切りにし、水(分量外)に5分程度さらし、水気を切る
- ② 玉ねぎは薄切りにし、油揚げは縦半分に切ってから、1cm幅に切る
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸かし、①、②を入れてやわらかくなるまで中火で煮る
- ④ ③にみそを溶き入れ、温める
- ⑤ ④を器に盛り、きざみねぎを散らす

cooking memo