

## さつまいも汁 ～ シンプルな味付けで旬のさつまいもの甘味を感じられます。～



1人分 73kcal  
塩分 0.9g

### 材 料 (2人分)

さつまいも	80g	だし汁	300ml
大根	60g	塩	ひとつまみ
人参	40g	しょうゆ	小さじ1
生しいたけ	2枚		
万能ねぎ	1本		

### 作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1センチ厚さの半月切り (またはいちょう切り)にし、水にさらす。
2. 大根、人参は、皮をむいて5ミリ厚さのいちょう切りにする。生しいたけは石づきを取り、5ミリ厚さの細切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にだし汁と大根・人参を入れて火にかけ、火が通ったらさつまいも、生しいたけを加えて煮る。火が通ったら塩・しょうゆで調味してひと煮立ちさせ、器に盛り、万能ねぎを散らす。