

## 焼き野菜のみそ汁

～油のコクと焼き野菜の香ばしさを適塩～



1人分 60kcal  
塩分 0.9g

### 材 料（2人分）

新じゃがいも	1/2個(60g)
新玉ねぎ	1/4個(50g)
グリーンアスパラガス	2本(40g)
サラダ油	小さじ1/2(4g)
だし汁	240cc
味噌	小さじ2(12g)

### 作り方

1. 新じゃがいもは1センチの厚さの食べやすい大きさに切り、水にさらしてから、水気を拭く。  
新玉ねぎは大きめの一口大に切る。  
グリーンアスパラは根元から5センチ位の皮をむき、5センチ長さに切る。
2. 厚手の鍋を熱し、サラダ油を入れ、①のじゃがいもを弱火で焼き、少し焼き色がついたら①の新玉ねぎとグリーンアスパラを入れて焼く。
3. 新玉ねぎとグリーンアスパラにも焼き色がついたら②の鍋にだし汁を入れ、2～3分煮る。味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせ、火を止めて盛り付ける。