

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 71kcal
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 (0.5g)
にんじん	40g	しょうゆ	小さじ1
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、にんじんは、皮をむいて5ミリ厚さのいちょう切りにする。
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、にんじんを入れて火にかけ、火が通ったらさつまいも、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。