

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 59kcal
塩分 0.9g

材 料 (2人分)

新ジャガイモ	1/2個
新玉ねぎ	1/4個
グリーンアスパラガス	2本
サラダ油	小さじ1/2
だし汁	240ml
味噌	小さじ2

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。
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、サラダ油を入れて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。