

根菜のごま汁

エネルギー	85kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.4g
食塩相当量	1.1g

★材料(4人分)

だし汁		400cc
人参	いちょう切り	1/3本
ごぼう	ささがき	1/4本
れんこん	いちょう切り	1/4節
大根	いちょう切り	3cm
こんにゃく	短冊切り	50g
油揚げ	短冊切り	1/3枚
小松菜	1cm幅	2株
みそ		大さじ2
白すりごま		大さじ1・1/2
長ねぎ	小口切り	1/3本

★作り方

- ① だし汁を沸かし、人参～小松菜の茎部分までを順に加えて煮る。
- ② みそ、すりごまを加える。
- ③ 仕上げに長ねぎと小松菜の葉を加える。

溶け出した根菜の旨味が丸ごとつまっています。ごまの風味でホッとする味わいになっています。

