汁物 n-06

みそ汁（じゃがいも）

材　　料	分量（g）
じゃがいも	20.00
油揚げ	5.00
カットわかめ	0.50
ねぎ	5.00
煮干	5.00
水	110.00
鳴子みそ	10.00

エネルギー（kcal）	56
たんぱく質（g）	2.7
脂質（g）	2.3
カルシウム(mg)	33
鉄（mg）	0.7
VA（μg）	18
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.02
塩分(g)	1.3
食物繊維（g）	1.2

作り方

① じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。油揚げはせん切りにし，油抜きする。ねぎは小口切りにする。わかめは戻す。

② だし汁でじゃがいも･油揚げを煮る。

③ 調味する。

④ わかめ，ねぎを入れる。

☆ みそはあらかじめだしで溶いておく。
☆ みそを入れた後は，風味がなくなるので沸騰させない。

MEMO