

じゃがいものみそ汁（わかめ抜き）

食べにくい食材を除いたみそ汁です

材料（1人分）

じゃがいも	中 1/4個（約20～30g）
玉ねぎ	中 1/6個（約40g）
水	1カップ（200ml）
	（煮込むと1/2カップくらいになります）
だしの素	小さじ 1/2（約1g）
みそ	小さじ1（約6g）

コード4



作り方

- ①玉ねぎの皮をむいて、薄切りにする。じゃがいもの皮をむき、一口大にする。
- ②お鍋に水とだしの素、玉ねぎ、じゃがいもを入れ、鍋に蓋をし、簡単に崩れるくらいやわらかくなるまで煮る。
- ③火を止め、みそを入れてしっかりとかき混ぜる。

栄養価（1人分）

エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.8g
食塩	1.1g

注意事項

- 加熱の際は、火傷に注意してください。
- みそ汁が飲みにくい場合は、**とろみ調整食品**を使用してください。

ワンポイント

- 小鍋などで作る際は、2人分くらいをまとめて作った方が、作りやすいです。
- じゃがいもと玉ねぎは芯があると食べづらいので、しっかりと煮てください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
 （「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます）

