

じゃがいものみそ汁

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） |
| カットわかめ | 小さじ 1/2 杯 （約0.5g） |
| 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） |



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、やわらかくなるまで煮る。
- ③火を止め、カットわかめ・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 | 49kcal |
| たんぱく質 | 1.9g |
| 食塩 | 1.2g |

注意事項

加熱の際は、火傷に注意してください。

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。

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）

