


さつまいもの豆乳みそ汁

	材料(2人分)			
	さつまいも	60g		
	だし汁	1 カップ		
	豆乳	1/2 カップ		
	みそ	小さじ 2		
	生姜汁	少量		
	葉葱	適量		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	86kcal	3.6g	1.7g	0.6g



作り方

1. さつまいもは皮付きのまま小さめの角切りにする。
2. だし汁でさつまいもがやわらかくなるまで煮る。
3. 2 に豆乳を加え、煮立ってきたらみそを溶き入れ、生姜汁を加える。



コメント

豆乳のうま味で薄味でもおいしく減塩で味わえます。