

# さつまい



根菜類たっぷりの体が温まる  
具たくさんのおみそ汁です♪  
こどもたちが大好きなさつまいもが多めに入っているので、  
お汁に甘味があっておいしいです

## <材料>2人分

- だいこん…3cm輪切り
- にんじん…2cm輪切り
- さつまいも(小)…1本
- 鶏もも肉…60g
- 油揚げ…1/4枚
- だしの素…小さじ1
- みそ…大さじ2
- 刻みねぎ…適量

## <作り方>

- ①だいこん、にんじんはいちょう切り、さつまいもは半月切りにしておく。さつまいもは、水にさらしてあく抜きをする。
- ②鶏もも肉は小さめの一口大にし、油揚げはせん切りにしておく。
- ③鍋に水400ml(分量外)を入れ、だいこんとにんじんを水から煮る。
- ④沸騰してきたら、だしの素、鶏もも肉、油揚げ、さつまいもを加えてさつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤火を止めたら、みそを溶かす。汁椀に盛りつけてねぎを添えたら完成♪

日本で栽培されるさつまいもは、約60品種ですが、世界には4000種類ほどあるといわれています！

## 栄養価成分(1人分)



エネルギー	211kcal
脂質	8.3g
たんぱく質	10.0g
カルシウム	91g

鉄	1.9g
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	24g