

野菜たっぷりけんちん汁

準備時間

分

調理時間

分

分量

1
人分



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



67
カロリー

2.5

たんぱく質
グラム

0.8

脂肪
グラム

13

炭水化物
グラム

1.2

塩分
グラム

材料

ごぼう (ななめ切り) 20 g
里芋 (一口大) 20 g
大根 (いちょう切り) 30 g
にんじん (いちょう切り) 15 g
長ねぎ (2~3cm) 20 g
しいたけ (一枚を一口大に) 15 g

だし汁 150cc
醤油 大匙1/2
みりん 小匙1/2
練りごま 1 g
すりごま 0.5 g

作り方

1. 里芋は皮をむいて下茹でしておく。
2. 鍋にだし汁を入れ、根菜類としいたけを煮る。柔らかくなったら、里芋、ねぎを加えて煮る。
3. 醤油、みりん、練りごまを加えてひと煮立ちさせる。
4. 器に盛り、仕上げにすりごまをふる。
お好みで七味唐辛子を振って。



代謝UP!

