

2月のレシピ

【副菜】野菜40g

【1人分栄養価】 エネルギー152kcal
たんぱく質4.6g 食塩相当量 0.8g

さつまいもの豆乳スープ



材料【4人分】

さつまいも	200g (1/2本)	水	200ml
しめじ	50g (1/2袋)	豆乳	400ml
にんじん	80g (1/3本)	コンソメ 顆粒	6g
玉ねぎ	80g (1/3個)		

【作り方】

①さつまいもは皮をよく洗い、2cm角の角切りにする。



②しめじは石づきをとってバラバラにする。



③にんじんはいりょう切り、玉ねぎは薄切りにする。



④鍋に水を入れ、材料を全て入れて蓋をして中火で煮る。

⑤にんじんに火が通ったら、豆乳とコンソメを入れて、沸騰する直前に火を止める。



町内でも生産されているさつまいも。皮と身の間には「ヤラピン」というお腹の調子を整える成分が多く含まれています。