汁物・スープ

吉野汁

［1人分］エネルギー：82kcal　塩分：1.3g　たんぱく質：2.7g　脂質：1.9g　食物繊維：2.5g

材料［4人分］

- だし汁：4カップ
- にんじん：60g
- 里芋：120g
- 油揚げ：30g
- ごぼう：60g
- ほうれん草：40g
- 塩：小さじ1/2
- 醤油：小さじ1
- 片栗粉：15g

作り方

1
にんじんはいちょう切りに、里芋は皮をむいて3mmの厚さに切ります。ごぼうは斜め切りに、油揚げは湯通ししてから太めの千切りにします。

2
鍋にだし汁と"1"を入れ、やわらかくなるまで煮ます。塩と醤油、3cmくらいに切ったほうれん草を加えます。

3
最後に片栗粉を少量の水で溶いて、回し入れます。