食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

汁物・スープ

食物繊維たっぷり具だくさんさつま汁

［1人分］エネルギー：129kcal　塩分：1.2g

材料［4人分］

- さつまいも：200g
- 大根：80g
- にんじん：60g
- こんにゃく：80g
- ごぼう：40g
- 干し椎茸：2枚
- 厚揚げ：100g
- 長ねぎ：40g
- 水：4カップ
  （椎茸の戻し汁を含める）
- 根昆布：1本
- 味噌：50g
- 好みで七味唐辛子

作り方

1
さつまいもは皮のまま6mm厚さのいちょう切りにし、水に放します。

2
大根とにんじんはさつまいもと同じ大きさに切ります。

3
こんにゃくは茹で、1.5cm角の薄切りにします。

4
ごぼうは洗い、皮のまま斜めの薄切りにします。

5
干し椎茸は水で戻し、千切りにします。

6
厚揚げは1.5cm角に、長ねぎは1cmの長さに切ります。

7

鍋に水と昆布を入れて火にかけ、"1"～"5"を加え柔らかくなるまで煮ます。次に"6を"加えて一煮します。

8

"7"に味噌を溶き入れ、火を止めます。

［ワンポイントアドバイス］

さつまいもを里芋にしてもgoodです！

豆腐や油揚げを入れ、醤油仕立てにするとけんちん汁になります。