

汁物・スープ

かぼちゃとじゃがいもの味噌スープ

[1人分] エネルギー：74kcal 塩分：1.5g たんぱく質：2.8g 脂質：0.7g 食物繊維：5g



材料 [4人分]

- 根昆布のだし汁：600ml（根昆布2本）
- かぼちゃ：200g
- じゃがいも：120g
- 味噌：40g
- 小ねぎ（小口切り）：10g

作り方

1

根昆布2本でとっただし汁でかぼちゃをやわらかく煮て、そのままざるで濾すようにしながら潰します。

2

じゃがいもをすりおろし、煮立たせた"1"に流し込んでとろみをつけます。

3

火を止めてから味噌を溶き入れます。器に盛って小ねぎを散らします。