

汁物・スープ

## 食物繊維たっぷり！秋野菜の味噌汁

[1人分] エネルギー：57kcal 塩分：1.3g



## 材料 [4人分]

- れんこん：50g
- にんじん：50g
- ごぼう：40g
- さつまいも：40g
- だし汁：700ml  
※だし汁は蒸発分を考慮して100ml多めの分量にしています。
- 味噌：40g
- 元氣大豆21：大さじ1（お好みで）
- 生姜（すりおろす）：3g
- 白すりごま：小さじ1
- 水菜：適量（お好みで）

## 作り方

1

れんこん、にんじん、さつまいもは厚さ5mm程度のいちょう切りにします。ごぼうは皮を良く洗い、斜め薄切りにします。

2

鍋にだし、"1"の野菜を入れ沸騰して柔らかくなったら、しょうが（と元氣大豆21）を入れます。

3

再沸騰したら火を止めて味噌を溶き入れ、仕上げに白すりごまを入れます。

4

お椀に盛って、お好みで水菜を飾って完成。

## 【ワンポイントアドバイス】

- 食物繊維が豊富なれんこん・ごぼう・さつまいもは黄金の組み合わせ！
- さつまいもの皮にはアントシアニンやクロロゲン酸などの抗酸化物質が含まれ、皮ごと食べれば美容効果もアップします。
- ピリッと効かせた生姜の辛味は、身体を温める効果があります。