

汁物・スープ

れんこんの味噌汁ほうとう風

[1人分] エネルギー：171kcal 塩分：2.4g



材料 [4人分]

- れんこん：100g
- だし汁：800cc
- 味噌：50～60g
- ごぼう：50g
- にんじん：50g
- かぼちゃ：60g
- 小ねぎ：2本
- 生姜：5g
- ゆでうどん：2玉

作り方

1

れんこんはすりおろします。ごぼうとにんじんは拍子木切りに、かぼちゃは一口大に切ります。

2

生姜は絞って生姜汁にします。小ねぎは小口切りにします。

3

だし汁に、ごぼう、にんじん、かぼちゃを入れて煮ます。煮立ったら、れんこんを加えます。

4

味噌を混ぜてから加え、うどんを入れて軽く煮ます。

5

器に盛り、小ねぎを散らし生姜汁を加えます。

[ワンポイントアドバイス]

- 根菜類をたっぷり使用した、食物繊維たっぷりの体あったかレシピ。