

新玉ねぎと新じゃがのお味噌汁



分量（4人分）

だし	3カップ（600ml）
玉ねぎ	1/2個（100g程度）
じゃがいも	中1個（100g程度）
味噌	大さじ2と1/4（40g）



作り方

- ① 新玉ねぎはくし形切り又はうす切りにする
- ② 新じゃがはうす切り又は乱切りにする
- ③ 鍋にだしを入れ、じゃがいもを入れて少しやわらかくなるまで5分ほど煮る
- ④ 玉ねぎを加え、1～2分煮る
- ⑤ 味噌を溶き入れ、火を止める

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.7g
食物繊維	1.2g
塩分	1.4g (1人分)