

## 白みそ雑煮【いずみの里さん提供レシピ】



### 分量（2人分）

里芋	2個（80g程度）
大根（細め）	1～2cm（40g程度）
にんじん	1/4本（40g程度）
豆腐	1パック（150g程度）
おもち（丸）	2個（80g程度）
白みそ	大さじ2（32g）
だし	320ml



エネルギー	199kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	3.1g
食物繊維	3.1g
塩分	1.2g
	（1人分）

### 作り方

- ① 里芋、大根、にんじんは輪切りにする  
（大きい場合は半月切りやいちょう切りにする）
- ② 鍋にだしと①を入れて煮る
- ③ 野菜が柔らかくなれば、弱火にし、おもちと豆腐を入れる
- ④ 白みそを溶かし、ひと煮立ちしたら火を止める