

さつまいもとお松菜のおから汁

材料（2人分）

おから	50 g
さつまいも	50 g
小松菜	50 g
だし汁	250cc
酒	小さじ2
⑦ みりん	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ2
七味唐辛子	少々

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー
83kcal

たんぱく質
2.4g

塩分
1.1g

作り方

- ① さつまいもは良く洗い、皮付きのままちょう切りする。小松菜は2cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて温め、さつまいもを加えて煮る。あらかた火が通ったら、小松菜も加えて煮る。

小松菜がしんなりしたらおからを加える。



おからは不足しがちな食物繊維を豊富に含みます。また、低エネルギーで満腹感が得られます。

