

おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

じゃがいものみそ汁

<材料> 1人分



じゃがいも	中1/2個 (50g)
たまねぎ	1/6個 (30g)
だし汁	130g
みそ	小さじ1強 (8g)



<作り方>

じゃがいもは皮を剥き、5mmの厚さのいちょう切りにして水にさらし、ざるに上げて水けを切る。たまねぎはくし形切りにする。

なべにじゃがいも、たまねぎ、だし汁を入れて火にかけ、じゃがいもがやわらかくなったら、みそをとき入れる。

<ポイント>

- ・ 長楕円形のじゃがいも（メークイン、インカのみぎめなど）は、でんぷんが少ない粘質系で煮崩れしにくいのが特徴です。カレーや煮物に向いています。
球形のじゃがいも（男爵、キタアカリなど）は、粉質系でホクホクとした食感が特徴です。コロケやポテトサラダに向いています。
- ・ じゃがいもは芽に毒性を含むため、芽の付け根ごと取り除いてから調理します。
- ・ じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいです。



15分位でつくれるよ！
さつまいもやかぼちゃでも
おいしいよ。

<栄養価>

【エネルギー 67kcal】 【たんぱく質 2.6g】 【脂質 0.6g】
【炭水化物 13.4g】 【食塩相当量 1.1g】

