

8月26日～9月1日  
ピカイチおすすめレシピ



# 野菜たっぷりのみそ汁

## 材料（2人分）

さつまいも	80g
大根	60g
ごぼう	30g
しめじ	50g
油あげ	20g
だし汁	300cc
田舎麦みそ	20g
小ねぎ	少々

## 栄養価

エネルギー	131Kcal
食塩相当量	1.1g

## 作り方

- ① さつまいも、大根はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにする。しめじは小房にわける。油あげは油抜きをして、短冊切りにする。
- ② だし汁に大根、ごぼうを入れて、中火で煮る。野菜がやわらかくなったら、さつまいも、しめじ、油あげを入れて、さらに煮る。
- ③ さつまいもが八分ほどやわらかくなったら、みそを溶き入れて、火を止める。
- ④ おわんに盛り、ななめ切りに切った小ねぎを散らして、できあがり。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



## COOP田舎麦みそ

九州産大豆・大麦を  
100%使用しています。  
コープかごしまオリジナルの  
おみそです。