

【登米の旬な野菜レシピ】

料理名	さつま芋ののっぺい汁	
材 料	分量（4人分）	作り方
A <ul style="list-style-type: none"> ごぼう 40g にんじん 40g さつま芋 120g 干しいたけ 4枚 油揚げ 32g 木綿豆腐 1/3丁 つきこんにゃく 100g 豆麩 4g さやいんげん（塩茹でして斜め切り） 4本 おろし生姜 少々 だし汁（しいたけの戻し汁も使用） あわせて800cc 酒 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ2と1/3 片栗粉 大さじ1と1/2 水 大さじ1と1/2 		※ 事前に干しいたけ、豆麩は水で戻しておく ① Aの材料は全て短冊切りにする。 ② 鍋に分量のだし汁をあわせて入れ、強火にかける。ごぼう、にんじん、干しいたけ、油揚げ、つきこん、さつま芋の順に入れて煮る。 ③ 最後に酒、しょうゆで味付けをし、豆麩、豆腐を入れて一煮立ちさせる。 ④ 火を止めて水溶き片栗粉をまわし入れ、かき混ぜながら再度加熱してとろみをつける。 ⑤ 器に盛り付け、飾りのいんげんとおろし生姜を添える。

〔1食分〕 ★エネルギー：118Kcal ★塩分：1.5g

《ひとくちメモ》

❖ さつま芋は、火を通しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれていて免疫力アップに効果的です。また、寒い時期にとろみのある汁と生姜を摂ることで、体が温まり風邪予防の効果があります。

1杯で野菜は約80gとることができ、野菜不足解消にも役立つ汁物です。

