

とろろ汁

<材料(2人分)>

- ・ 長いも 100g
- ★ だし汁 100g
- ★ 赤味噌 小さじ2
- ★ 薄口しょうゆ 小さじ1/3
- ・ きざみねぎ お好みで



<作り方>

- ① 長いもはすりおろし、とろろにする。
- ② ★の調味料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ お好みできざみねぎを散らして完成。

長いもには不溶性食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維は腸の中でふくらみ、腸を刺激して便通を促進するはたらきがあります。

<栄養成分(1人分)>

エネルギー	76kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.7g
炭水化物	17.4g
塩分	0.8g