

# 相生汁のレシピ



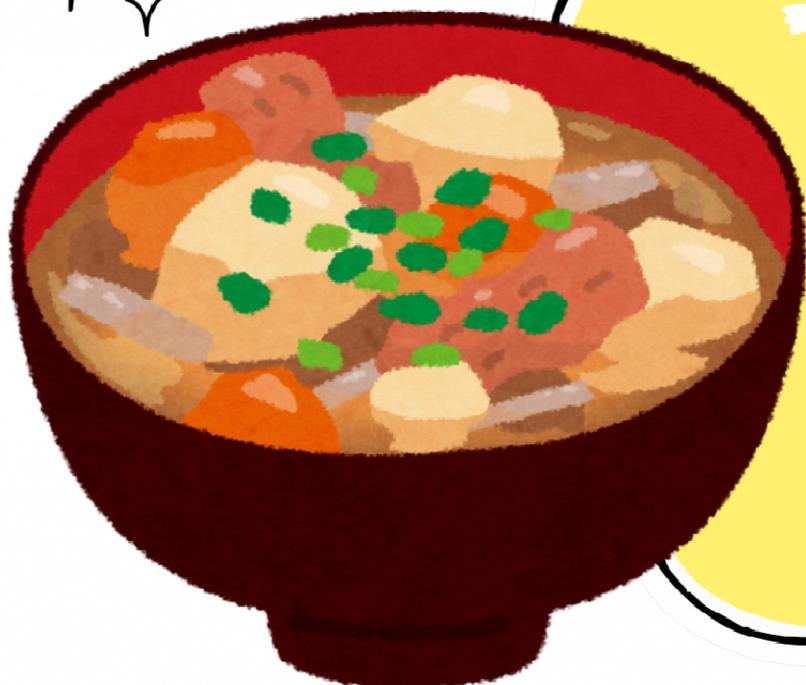
## 材料 (4人分)

- さつまいも…88g
- 糸こんにゃく…48g
- たまねぎ…64g
- 人参…24g
- 白菜…44g
- ねぎ…10g

A みそ…32g  
牛乳…44g

B だし昆布…5g  
かつお節…5g  
水…600ml

エネルギー：66kcal 塩分：1.1g



## 1 だし

- Bの分量でだしをとる。

## 2 カット&準備

- 糸こんにゃくはざく切りにし、湯がいておく。
- 玉ねぎは薄切り、さつまいも、人参は食べやすいチョウ切り、白菜は1cm幅、ねぎは小口切りにする。

## 3 煮込む

- 1のだし汁が入った鍋を火をつけ、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さつまいも、白菜の順に入れる。

## 4 仕上げ

- 3の食材に火が通ったら、合わせたAを溶き入れる。
- ねぎを入れ、ひと煮立ちさせて完成。

相生汁は牛乳が入ることで「旨み」「コク」をだしています  
食材本来の風味などを損なわずに塩分を減らすメリットもあります  
牛乳に含まれる「たんぱく質」「カルシウム」も補うことができます  
★牛乳が苦手な方、アレルギーの方は豆乳に変更してもOK

