



# 根菜汁



大根、人参、ごぼう、れんこんといった根菜がたっぷりの汁物です。硬い根菜でも汁物にすることで、やわらかく食べやすくなります。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：81kcal  
タンパク質：2.9g  
塩分：1.6g

炒めてから煮ることで、根菜独特のにおいが和らぎ、食べやすくなります。



## 作り方



1

大根、人参は5mmのいちょう切り、長ねぎは4mmの小口切りにする。じゃが芋は一口大、れんこんは4mmのいちょう切り、ごぼうは4mmの小口切りにしてそれぞれ水につけてアク抜きする。

2

板こんにゃくは5mmの色紙切りにして下茹で、油揚げは5mmの短冊切りにして油抜きをする。

3

鍋に油を熱し、ごぼう、人参、れんこん、大根を炒める。

4

だし汁、じゃが芋、板こんにゃく、油揚げを加えて煮る。

5

じゃが芋に火が通ったら◆で味を調える。長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

材料	4人分
じゃが芋	100g
大根	60g
人参	60g
ごぼう	30g
れんこん	30g
長ねぎ	20g
板こんにゃく	60g
油揚げ	30g
油	小さじ1
◆醤油	大さじ2強
◆塩	少々
だし汁※	4カップ
※給食では 煮干し かつお節	8g 3g

