広報おまえざき 掲載レシピ

2019年11月号

"御前崎をたべよう！"

時間のない日は冷凍の里芋を使うと、時短に♪

里芋のごまみそ汁

材料（５人分）

里芋……………………200グラム
小松菜…………………80グラム
ねりごま……………大さじ２
みそ……………………大さじ３
白すりごま…………小さじ２
だし汁………………４カップ

★里芋には、血圧を正常にする働きのあるカリウムが豊富！

▶１人分＝81kcal

作りかた

1. 里芋は皮をむき、一口大に切る。小松菜は５センチの長さに切る。
2. 鍋にだし汁と里芋を入れて火にかけ、里芋が柔らかくなったら、小松菜を加える。
3. 小松菜に火が通ったら、火を止め、ねりごまとみそを合わせて溶かし入れ、最後にすりごまを入れる。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉