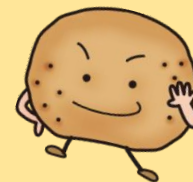




じゃがいもの団子汁



♡材料（4人分）♡

- | | |
|---------|-----------|
| • じゃがいも | 80g |
| 〔片栗粉 | 大さじ2（18g） |
| 〔塩 | 少々 |
| • ほうれん草 | 50g |
| • しめじ茸 | 50g |
| • だし汁 | 600ml |
| • みそ | 大さじ2（36g） |



♡♡作り方♡♡

- ① じゃがいもは皮をむいてゆでてつぶし、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ② ほうれん草はゆでて、3cmに切る。しめじ茸は石づきを取り、小房に分ける。
- ③ 鍋にだし汁としめじ茸を入れて火にかける。沸騰したら、①を丸めながら入れる。
- ④ ①が浮き上がってきたら、みそを溶き入れ、ほうれん草を加えて火を止める。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）