

# い かすじる さつまいも入り粕汁

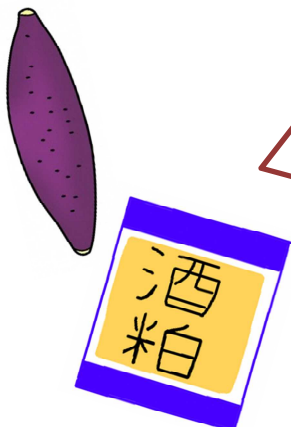


## ざいりょう【4～5人分】

さつまいも	1 ほん	酒粕	50 g
とり肉	100 g	味噌	大さじ3
油揚げ	1/2 まい	塩	少々
大根	ちゅう 1/4 ほん	けずり節	適量
人参	ちゅう 1/4 ほん	水	適量
つきこんにやく	1/2 ぶくろ		

## ～作り方～

- ① けずり節でだしをとっておく。
- ② さつまいもは乱切り、大根、人参はいちょう切りにしておく。
- ③ つきこんにやくは食べやすい大きさに切り、さっと茹でておく。
- ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにしておく。
- ⑤ 鍋でだしを煮立たせ、とり肉、さつまいも、大根、人参の順にいれ、火が通ったら油揚げ、つきこんにやく、酒粕を入れる。
- ⑥ 最後に味噌、塩を入れてよく溶かし、仕上げます。



さつまいもは、食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれるはたらきがあります。皮には特に多くの食物繊維が含まれているので、きれいな部分は皮ごと使うとよいでしょう。

酒粕には体を温めてくれるはたらきがあるので、寒い冬場にはもってこいの食材です。