

三田産農産物を美味しく食べよう

三田市健康増進課

三田地域活動栄養士の会

山の芋の落とし汁

材料	一人分	二人分
やまのいも	50g	100g
生しいたけ	5g	1枚
にんじん	5g	10g
青ねぎ	2g	1/2本
だし汁	120ml	240ml
A	酒	3.5g 大さじ1/2
	塩	0.5g 小さじ1/5
	しょうゆ	1.5g 小さじ1/2

<下準備>

- ⇒ 皮をむいて酢水につける
- ⇒ 石づきをとり薄切りにする
- ⇒ 2cm長さのせん切りにする
- ⇒ 小口切りにする



<作り方>

- ① 鍋にだし汁とAを入れて中火にかけ、生しいたけ、にんじんを加えて煮る。
- ② やまのいもをすりおろしてスプーンで一口大にすくって落とし入れ、煮立ったら火を弱めて2分ほど煮る。
- ③ 椀に盛り、青ねぎを散らす。

	1杯分 - (kcal)	たん白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
山の芋の落とし汁	72	3.0	0.1	1.7	0.8