

# かぼちゃの味噌汁



- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、2cm角に切る。玉ねぎはくし切りにし、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を加えて炒める。
- ③ だし汁を入れ、煮立たせあくを取り、南瓜が柔らかくなってきたら、ヨーグルトを加え、最後に味噌を加えて味を調える。

材料

かぼちゃ	300g	八丁味噌	大さじ1と小さじ1
玉ねぎ	100g	プレーンヨーグルト	大さじ2
油揚げ	1枚	かつおだし	適宜

4人分

1人分の栄養価

エネルギー：110kcal  
 野菜量：100g  
 食塩相当量：0.8g