

体に優しい秋の恵みに感謝!

# 「秋の恵みの ほっこり雑炊」

## 【材料4人分】

さつま芋	160g	サラダ油	適量
里芋	4個	だし昆布	5センチ
ごぼう	1/3本	水	4カップ
椎茸	4個	味噌	60g
しめじ	1/2パック	ご飯	280g
皮揚げ	1枚	三つ葉	少々

1個分  
栄養量

・エネルギー 258kcal  
 ・脂 質 3.4g  
 ・たんぱく質 6.4g  
 ・塩 分 1.8g



だし昆布と分量の水を入れ、中弱火で具が軟らかくなるまで煮ます。



4

さつま芋(皮ごと)は大きめのサイコロ切りにします。里芋も同じくらいの大きさに切ります。ごぼうは皮をむいてささがきにしサッと水にさらし水気を切ります。椎茸は薄切り、しめじはほぐします。



1

だし昆布を取り出してから皮揚げを入れ、味噌を溶きます。



5

皮揚げを短冊に切れます。



2

ご飯を軽く洗ってほぐしてから鍋に加え、ひと煮立ちさせたら完成です。  
 ※器に盛り付け三つ葉を散らしてお召し上がりください。



6

★ここがポイント  
次の工程でしつかり煮るので、ここは大体でOKです。



3