

たまにはゆっくり

かんたん★レシピ

あったか豚汁

冬野菜をたっぷり入れて
おなかの中から温まろう！



<材料 2人分>

豚肉	40g
大根	40g
人参	30g
里芋	40g
ごぼう	20g
油あげ	10g
白菜	40g
白ねぎ	40g
味噌	25g
だし汁	400ml
一味唐辛子	(お好みで)

<1人分の栄養価> エネルギー 146kcal
たんぱく質 5.8g 食塩相当量 1.6g

<作り方>

- 1 材料はすべて食べやすい大きさに切っておく。
- 2 鍋にだし汁を入れ、まず根菜類から柔らかくなるまで煮る。
さらに残りの材料を入れアクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- 3 味噌を溶いて入れひと煮立ちさせる。椀に盛り、お好みで一味唐辛子をふりかける。

★おすすめポイント★

野菜がたっぷりとれるよ！