



本気の豚汁



材料 【4人分】

豚こま肉	100g
じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
大根	5cmの半分
ごぼう	1/3本
生椎茸	1枚
油揚げ	1/2枚
こんにゃく	1/4枚
長ねぎ	1/2本
だし汁	3カップ
味噌	大さじ2

エネルギー
132
kcal

塩分
1.3
g

野菜量
70
g

(1人分)

作り方

- 1) じゃが芋は皮をむいて8mm厚さのいちょう切り、人参と大根は5mm幅のいちょう切りにする。ごぼうはささがき、生椎茸は薄切り、油揚げとこんにゃくは短冊切り、ねぎは1cm幅に切る。
- 2) 鍋にだし汁とAの材料を入れて火にかける。沸騰したら豚肉をほぐしながら入れて煮る。
- 3) 野菜がやわらかくなったら長ねぎを入れ、味噌を溶き入れる。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- いろいろな野菜をとることができ、作り置きにも便利です。