

# 豚肉と野菜のソテー・さつまいもサラダ・小松菜の味噌汁

## 🍴 豚肉と野菜のソテー 🍴

### <材料>

・豚もも肉	35g
・玉ねぎ	30g (小1/4個)
・キャベツ	20g (小1/2枚)
・にんじん	6g
・ピーマン	5g
・油	2g (小さじ1/2)
コンソメ	1g
砂糖	1g (小さじ1/3)
ウスターソース	7g (小さじ1強)

### <作り方>

1. 豚肉、野菜を食べやすい大きさに切り、 は合わせておく。
2. フライパンに油をひき、豚肉を弱火で炒める。
3. 野菜を加え、柔らかくなるまで炒め、合わせた を混ぜ合わせる。



## 🍴 さつまいもサラダ 🍴

### <材料>

・さつまいも	45g (小1/2本)
・にんじん	4g
・きぬさや	2g
・マヨネーズ	5g (小さじ1強)

### <作り方>

1. さつまいも、にんじんを適当な大きさに切り、  
柔らかくなるまで電子レンジにかける。
2. きぬさやはさっと塩ゆでし、適当な大きさに切る。
2. さつまいもをつぶし、冷めたらマヨネーズで和える。

## 🍴 小松菜のみそ汁 🍴

### <材料>

・小松菜	18g	・みそ	5g
・玉ねぎ	13g	・だし汁	110g
・ねぎ	1g		

### <作り方>

1. 小松菜、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
2. 沸騰しただし汁に1を加え、柔らかくなったらみそを  
溶かし入れ、火をとめる。