

ほっこりおいしい豚汁



材料 (3人分)

・豚肉 (もも薄切りなど)	100g
・さつまいも	1/2本 (100g)
・にんじん	1/2本 (100g)
・大根	4cm程度 (100g)
・白ネギ	10cm程度 (30g)
・だし汁	600cc
・みそ	30g

作り方

1. さつまいも、にんじん、大根の皮をむき、食べやすい大きさに切る。白ネギは小口切りにしておく。
2. 鍋にだし汁、白ネギ以外の野菜を入れ、火にかける。沸騰したら豚肉を加え、全てに火が通ったら白ネギ、みそを溶かし入れてできあがり。

ひとことメモ

* ごま油を少し入れると風味アップ

栄養価 (1人分)

エネルギー : 138kcal

食物繊維 : 2.7g

塩分 : 1.5g

