

根菜たっぷり豚汁



材料 (3人分)

・豚バラ肉	75g
・にんじん	1/4本 (45g)
・じゃがいも	1個 (90g)
・大根	90g
・ごぼう	30g
・油	小さじ3/2 (9g)
・だし汁	450cc
・味噌	小さじ4 (24g)

作り方

- ① 豚バラ肉は3~4cmに切る。にんじんは細切り、じゃがいも・大根はいちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋に油と①を入れ、軽く炒める(中火で約2分)。
- ③ だし汁を入れて煮込む(弱火で約10分)。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、火を止め、味噌をとき入れる。

ひとことメモ

- * お肉と野菜のうまみのつまんだ料理です。
- *ねぎゆきのこ類を加えてもOK!

栄養価 (1人分)

エネルギー：175kcal

食物繊維：2.9g

食塩相当量：1.3g

