



たっぷり具沢山の絶品豚汁



具沢山の汁物は、無理なく野菜が摂れる一品。野菜と共にお肉が入ったらそれだけで立派なおかずにもなります。

一人当たり

エネルギー量
260kcal

野菜量
116g

食塩相当量
1.4g

材料 (2人分)

- ・豚バラ薄切り肉……80g
- ・キャベツ……1/8個(150g)
- ・玉ねぎ(小)……1/2個(50g)
- ・にんじん……30g
- ・ぶなしめじ
……1/2パック(50g)
- ・しょうが……1/4かけ(3g)
- ・みそ……大さじ強1
- ・AJINOMOTO ごま油好きの
ごま油……小さじ2

[A]

- ・水……2カップ
- ・「お塩控えめの・ほんだし」
……小さじ1

作り方

- ① 豚肉、キャベツはひと口大に切る。玉ねぎはくし形切り、にんじんは短冊切りにする。ぶなしめじは根元を落とし、小房に分ける。しょうがは5mm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①のキャベツを入れ、かさが減るまでしっかり炒める。
①の玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・しょうがを加え、1分ほど炒める。
- ③ ①の豚肉を加え、肉の色が変わったら、Aを加えて5分ほど煮、みそを溶き入れる。