

汁物

豚汁

お手軽度 ☺☺

エネルギー	103 キロカロリー
塩分	1.0 グラム

材料 (1人分)

豚肉 (こま切れ)	2~3切れ
ごぼう	} 合わせて 汁椀 1 杯分
にんじん	
大根	
こんにゃく	
青ねぎ	ひとつまみ
みそ	大さじ 1/2
水	1 カップ



作り方

① 下準備

ごぼう
斜めうす切り



にんじん、大根
いちょう切り



こんにゃく
うす切り



ねぎ
小口切り



② 鍋に水、だしの素、ごぼう、
にんじん、大根、こんにゃく
を入れて煮る。



③ 豚肉を加え、野菜が柔らかく
なるまで煮る。

④ みそを溶き入れ、ひと煮立ち
させる。碗に盛り、青ねぎを
散らす。

