

## ●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

エネルギー	103 キロカロリー
塩分	1.0 グラム



## ●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



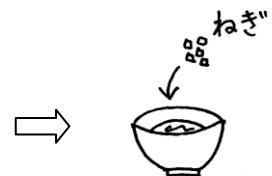
ねぎ  
小口切り



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、野菜が軟らかく  
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。