

どさんこ汁

【材料:4人分】

豚肉…………… 40g
じゃがいも…………… 200g
とうもろこし…………… 40g
にんじん…………… 35g
キャベツ…………… 120g
ねぎ…………… 35g
煮干し…………… 2~3尾
みそ…………… 大さじ2弱
バター…………… 4g



バターが入るコクのあるみそ汁です。臭たくさんなので野菜がしっかりとれます。食材をかえても楽しめるみそ汁です。

【作り方】

- ① 豚肉は1cm幅、じゃがいもはひと口大に切る。にんじんはいちょう切り、キャベツはザク切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 煮干しでだしをとり、じゃがいも、にんじんを入れてやわらかくなったら、豚肉、キャベツ、とうもろこしを加える。
- ③ みそで味をととのえ、ねぎ、バターを加えてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー98Kcal たんぱく質 5.0g 脂質 2.2g 食塩相当量 1.1g