

R6年度.6月号

豚 と 野 菜 の さ っ と 煮



エネルギー 284kcal

たんぱく質 19.5g

食塩相当量 1.4g

材 料 (2 人 分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)
.....160g
水菜.....80g
万能ねぎ.....6本(30g)
大根.....80g
えのき.....60g
なす(皮をむいたもの)
.....2本(130g)
だし汁.....300ml
みりん.....大さじ1/2
しょうゆ.....大さじ1/2
塩.....小さじ1/6
かつおぶし.....3g
七味唐辛子.....適量

作 り 方

- ①水菜、万能ねぎは4～5cm長さに切る。大根はピーラーで薄切りにする。えのきは食べやすくほぐし、なすは縦6～8等分のくし切りにする。
- ②鍋にAを沸かして、①と豚肉を入れてさつと煮る。
- ③煮えた具から器に盛り付けて、汁をザルでこしながら加える。上にかつおぶしをかけて、七味唐辛子をふる。

A