



## お手軽に 副菜

使用した  
減塩食品は、  
これ!



### 豚粕汁 (1人分)



#### 材料

・豚こま切れ肉	20g	・酒粕	大さじ1
・大根	60g	・減塩みそ	大さじ1/2
・にんじん	20g	・(20%カット)	
・里芋	30g	・かつおだし	小さじ1/2
・ごぼう	30g	・(食塩無添加)	
・しめじ	20g	・水	300ml
・長ねぎ	20g		

#### 作り方

- ① 大根・にんじんは厚めのいちよう切り、里芋は皮をむき乱切り、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- ② しめじは石づきを落とし、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、①としめじを入れ、だしを加えて煮る。途中、豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- ④ ボウルに煮汁を少量とり、酒粕をよく溶いてから③に入れる。
- ⑤ 長ねぎを加えひと煮立ちしてから味噌を溶き入れる。

#### 1人分 栄養成分

エネルギー	149Kcal
たんぱく質	9.1g
食塩相当量	0.85g