

優秀賞

抗酸化ビタミン
A,C,Eが
たっぷりなカボチャ!

かぼちゃの ぽかぽか豚汁



レシピ考案者



ドラッグイレブン
管理栄養士
村上裕美



調理時間

20分

1人分あたり

たんぱく質 15.2g

エネルギー 270kcal

塩分 1.0g

野菜 225g

材料(2人分)

| | |
|-------------------------|-------------|
| 豚ロース肉 | 100g |
| 冷凍かぼちゃ | 150g |
| ごぼう | 1本 (150g) |
| 大根 | 4cm (100g) |
| にんじん | 1/2本 (75g) |
| こんにゃく | 50g |
| 水 | 500ml |
| A 「お塩控えめの・ほんだし」 | 小さじ山盛り1 |
| 減塩みそ | 小さじ2 |
| 「AJI-NO-MOTO ごま油好きのごま油」 | 小さじ1 |
| しょうがのすりおろし | 小さじ1/2 (2g) |

作り方

- 豚肉はひと口大に切り、ごぼう、こんにゃくは細切りにする。大根、にんじんはいちょう切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら①のごぼう、こんにゃく、大根、にんじんを加えて炒める。油がまわったらA、凍ったままのかぼちゃを加え、フタをして具材に火が通るまで煮て、みそを溶き入れる。
- 器に盛り、しょうがのすりおろしを添える。