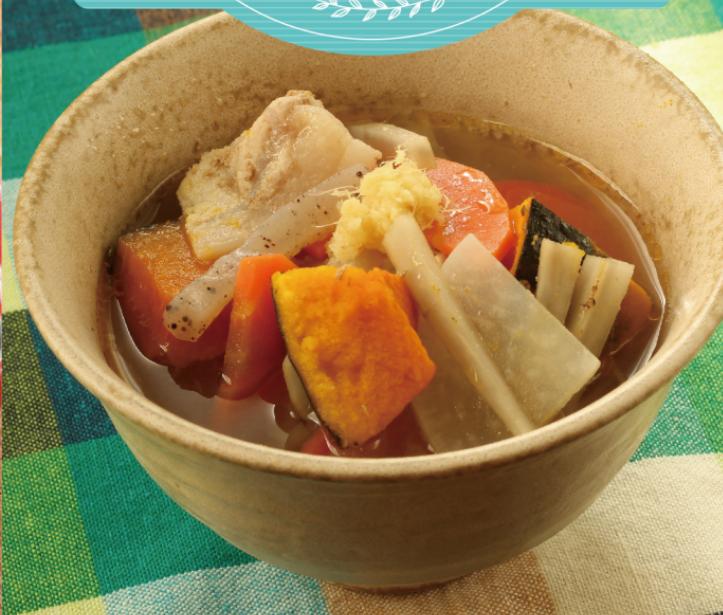


優秀賞

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



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
「AJINOMOTO 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。