

レシピ考案者



ツルハドレッジ
管理栄養士
富岡風夏



調理時間

15分

1人分あたり

たんぱく質 14.5g

エネルギー 252kcal

塩 分 1.0g

野菜 244g

優秀賞

多めにはいている
生姜が
カラダを温めます。

カラダあったか!
時短豚汁!

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	100g
大根	6cm (150g)
にんじん	1本 (150g)
ごぼう	1本 (150g)
長ねぎ	1/2本 (50g)
こんにゃく	1/2枚 (125g)
A しょうがのすりおろし	2かけ分 (20g)
B にんにくのすりおろし	1かけ分 (8g)
水	500ml
B 「お塩控えめの・ほんだし」	小さじ山盛り1
砂糖	小さじ1
減塩みそ	小さじ2
「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」	小さじ1
七味唐がらし・好みて	適量

作り方

- 豚肉はひと口大に切る。大根、にんじんはちょう切りにし、ごぼうは斜め薄切りにして水にさらす。ねぎは3cm長さの斜め切りにし、こんにゃくは短冊切りにする。
- 耐熱容器に①の大根、にんじん、ごぼうを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 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②の大根、にんじん、ごぼう、Aを加えて炒める。油がまわったら、B、①のねぎ、こんにゃくを加え、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、好みて七味唐がらしをふる。

