

## めった汁(豚汁) (2食分)

### 【材料】

大根、にんじん、里芋、 ごぼう、白菜、玉ねぎ、 こんにゃく、しめじ 油揚げ etc	} あわせて200~300g いちょう切りなど 食べやすい大きさに切る
ごま油 小さじ1	
豚肉(コマ切れ) 40g	
ほんだし 小さじ1	
水 200cc	
みそ 大さじ1	
さつまいも 40g	
ねぎ 5cm 小口切り	
唐辛子 適宜	



### 【作り方】

- ① 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒め、野菜と、水、ほんだしを入れ煮る。
- ② さつまいもを入れ、煮えたら、みそとねぎを入れ、器に盛る。
- ③ 好みで唐辛子をふる。

1食 145kcal 塩分 1.3g  
2020.10.19