

あと1品! ちょい足し野菜


【もやし豚汁】

川村学園女子大学の
大学生考案!



野菜：1人分 110g

エネルギー	259kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	19.9g
炭水化物	9.3g
食塩相当量	3.1g
食物繊維	3.2g

 **カット野菜使用**

<材料> (2人分)

カット野菜ミックス* 1袋 (220g)
豚バラ肉 100g
サラダ油 小さじ1/2
水 500ml

A { みそ 大さじ2
みりん 小さじ1/2
和風だしの素 小さじ1

*キャベツ、もやし、にんじんなど

<作り方>

- ①豚肉を一口大に切る。
- ②鍋に①とサラダ油を入れ中火にかける。豚肉がほぐれて色が変わったらカット野菜ミックスを入れ、強火にして炒め合わせる。
- ③水を加えて沸騰し始めたら火を少し弱め、1分ほど具材に火を通し、Aを入れて煮込む。

カット野菜ミックスを使用すれば、野菜を洗ったり、皮をむいたり、切ったりする手間を省くことができ、楽チンです。

