

# 田舎汁



## 分量 (1人分)

豚もも肉	10g	油	1g
厚揚げ	15g	削り節	2g
つきこんにゃく	10g	水	110g
にんじん	10g	みそ	10g
じゃがいも	15g		
はくさい	15g		
ねぎ	4g		



エネルギー	100kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	5.1g
食物繊維	2.9g
塩分	1.3g
	(1人分)

## 作り方

- ① 厚揚げはさいころ状に切り油抜き、つきこんにゃくは下茹でをしておく
- ② にんじん、じゃがいもはいちょう切り、ねぎは小口切り、はくさいは短冊切り、豚もも肉は一口大に切る。
- ③ 削り節でだし汁をとる
- ④ 鍋に油を入れて豚肉を入れて炒め、にんじん、はくさいを入れて炒める
- ⑤ つきこんにゃくをいれて少し炒めたあとだし汁をいれる
- ⑥ じゃがいもを加え、火が通ったらみそをいれる
- ⑦ 沸騰直前にねぎをいれて火を止める