

# ピリ辛みそ汁

【材 料】：4人分



・豚肉	40g		
・しょうが	1g	《調味料》	
・にんにく	1g	☆サラダ油	小さじ1
・にんじん	40g	☆水	400ml
・大根	120g	☆和風だしの素	小さじ1/4
・じゃがいも	120g	☆みそ	40g
・油揚げ	20g	☆トウバンジャン	適量
・長ねぎ	20g	☆バター	適量

## 《下ごしらえ》

- しょうが・にんにくはすりおろす。にんじん・大根はいちょう切り、じゃがいもはさいのめ、長ねぎは小口切りにする
- 油揚げは千切りにして、油抜きをする。

## 《作り方》

- 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉・しょうが・にんにくを炒める。
- 豚肉に火が通ったら、にんじん・大根・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 材料に火が通ったら、油揚げを入れ、ひと煮立ちさせたら和風だしの素・みそを入れて味付けをする。
- 長ねぎ・トウバンジャン・バターを入れて完成。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
104	5.7	4.2	1.5

※1人当たり

## 調理のポイント

ピリ辛みそ汁は、にんにくの香りで食欲が増す夏にピッタリの料理です。しょうがとにんにくは、チューブタイプのものを使用すると手軽にできます。