



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

わが家の豚汁



一人あたりのエネルギー 108kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

豚肉 小間切…………… 100g
白菜…………… 150g
にんじん…………… 1/4本
ぶなしめじ…………… 1/2パック
玉ねぎ…………… 1/4個
A 水…………… 500ml
和風だし(顆粒)…………… 小さじ2
みそ…………… 大さじ1・1/2

■作り方

- ①白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りに、ぶなしめじは小房に分ける
- ②鍋にAと①を入れ、中火でにんじんに火が通るまで加熱する
- ③豚肉を加えアクを取り、みそを加えてひと煮立ちさせる



小間切を使うことで豚バラ肉よりもあっさりと呼び上げれます

cooking memo