

お家で作ってみませんか♪

ごまと野菜たっぷりの
ヘルシースープ！



おかず：汁もの

みそ野菜スープ

イメージは「味噌ラーメンの麺抜き」！
冷蔵庫の残り物を入れてアレンジOKです！



材 料（4人分）

・豚ひき肉	30g
・にんじん	40g
・たまねぎ	80g
・じゃがいも	100g
・もやし	80g
・にら	20g
・塩蔵メンマ	25g
・ごま油	適量
・こしょう	少々
・中華だし	2g
・みそ	25g
・いりごま	小さじ1
・すりごま	小さじ1



作 り 方

- ① にんじんは千切り、たまねぎはスライス、じゃがいもは厚めのいちよう切り、にらは2cmの長さに切る。
- ② メンマは塩抜きをしておく。
- ③ ごま油で豚ひき肉を炒め、こしょうをふる。
- ④ にんじんとたまねぎを加えてさっと炒めたら、水を加える。メンマ、じゃがいも、もやしも加えて煮る。
- ⑤ 中華だしとみそで味を整える。
- ⑥ 仕上げに、にらといりごまとすりごまを加える。

栄養価（1人分）

エネルギー73kcal / たんぱく質3.5g / 脂質2.0g / 塩分1.1g