

のっぺい汁



材料：4人分

豚もも薄切り肉	60 g
人参	1/3本
大根	100 g
ごぼう	8cm
里芋(中)	4個
生しいたけ	4枚
こんにゃく	1/4丁
なめこ	少々
出し汁	カップ5
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
ねぎ	少々

【1人分】 エネルギー：80kcal

たんぱく質：6.0 g 脂質：0.7 g

炭水化物：13.5 g ナトリウム：390mg

副菜



作り方

1. 豚肉は一口大に切る。
2. 人参と大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、里芋は皮をむいてやや厚めの輪切りにして水にさらし、ぬめりを洗い落とす。
3. しいたけは千切り、こんにゃくは塩でもんで小さくちぎり、サッとゆでておく。
4. 出し汁で材料がやわらかくなるまで10～12分間ほど煮る。
5. 塩としょうゆでやや濃いしょうゆ色にし、椀に盛って小口切りのねぎを浮かべる。