

料理名



作り方

調理時間 約20分

1. 人参は固いので、耐熱容器に入れ、水を少し入れて、ふんわりラップをし、電子レンジで加熱する。(600wで3~4分)
2. 鍋に豚肉サラダ油を入れて炒める。野菜(トマト以外)を入れ煮る。
3. 野菜が煮えたらトマトを入れ、味噌で味付けする。

* 夏野菜をたっぷり使ったみそ汁です。白味噌や麦みそは素材の味を生かしてくれて、さっぱりと野菜を沢山食べられます。

* 夏野菜は水分が多いので、ミネラルの補給にぴったり！夏バテを防ぎます。

材 料

1家族分

豚小間肉	100g				
茄子(なす)	中1本	いちょう切り			
ズッキーニ	1/3本	いちょう切り			
玉ねぎ	1/4個	スライス			
人参	1/5本	いちょう切り			
長葱	1/2本	小口切り			
トマト	中1個	さいの目切り(1cmくらい)			
きゅうり	1/2本				
だし汁	800cc				
味噌(できれば白味噌か麦みそ)	大さじ1と1/2				