

春キャベツたっぷり豚汁 ～春キャベツの甘みとトマトのうま味でやさしい味に～



1人分112kcal
塩分 0.8g

材 料（2人分）

豚もも肉（薄切り）	60g
キャベツ	100g
トマト	中1/2個（100g）
油揚げ	1/2枚（10g）
ごま油	小さじ1/2
だし汁	300ml
味噌	大さじ1/2
しょうが（すりおろし）	小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は、小さめの一口大に切る。
- ② キャベツは芯を取り一口大のザク切り、芯は斜め薄切りにする。トマトはへたを取り6等分のくし形切りにする。油揚げは、熱湯で油抜きし、縦半分に切り細切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったらだし汁を入れ、沸騰したらキャベツ、トマト、油揚げを加え、キャベツが柔らかくなったら味噌で調味する。最後にしょうがを加え火を止める。