

もちり麦
試食会

コク旨豚汁



【材料 INGREDIENTS】 2 人分

豚もも肉うす切り	60 g
サラダ油	小さじ1(4g)
人参(厚めいちょう切り)	2cm(20g)
大根(いちょう切り)	2cm(60g)
しめじ	1/4袋(20g)
さつまいも(角切り)	中1/4(60g)
水	200g
料理酒	小さじ1(5g)
厚揚げ(サイコロに切る)	1/2丁(100g)
長ネギ(輪切り)	1/3本(30g)
減塩77%カットだしの素	1/2袋(2g)
みそ	大さじ1杯半 (27g)

【作り方 COOKING INSTRUCTIONS】

- ①野菜は下ごしらえする。
- ②温めた鍋にサラダ油を入れ、豚肉を焼く。頻繁に動かさず、焼き色がついたらひっくり返し火を通す。
- ③人参・玉ねぎ・大根・しめじ・さつまいも・水・料理酒を入れ、強火。沸騰したら火を弱火にし、15分程加熱する。
- ④さつま芋に火が通ったら、厚揚げ、味噌、塩分77%カットのだしの素を入れひと煮たちさせたら、出来上がり。

今回使用した製品のご紹介
シマヤ

塩分77%カットのだしの素

150mlあたり

使用量1/4袋(1g)

塩分量 約0.1g



4g × 15本

271円(税込)

豚肉は加熱中に頻繁に動かすと肉の臭みの原因に。焼き色がしっかりつくことで旨味とコクが！好んで生姜や七味で味を引き締めるのもおすすめ。

1人分 259kcal タンパク質13.5g 脂質15.2g 炭水化物19.8g 塩分1.3g