

春野菜の**とろみ**みそ汁

対象

食感を楽しみたい方



エネルギー

258
kcal

塩分

1.4
g

野菜量

90
g

材料【2人分】

おくら	4本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
豚ばら薄切り肉	100g
油	小さじ1
だし汁	400ml
みそ	大さじ1

作り方

- 1) おくらはヘタとガクを切り落とし輪切りにする。
- 2) 玉ねぎは小さめのくし形切り、にんじんは短冊切りにする。
- 3) 豚ばら肉は一口大に切る。
- 4) 鍋に油を入れて熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- 5) だし汁を加え、沸騰したら、おくらを加え、みそをとき入れる。

Cooking Point!



- ・ おくらは火を通しすぎないようにしましょう。冷凍おくらを使うと手軽です。
- ・ 仕上げに牛乳（大さじ2程度）を入れるとまろやかになります。