

## \* 豚肉とキャベツのごま味噌汁 \*



### 材料 (2人分)

豚もも肉：100g  
酒：大さじ1/2  
すりおろししょうが：小さじ1  
キャベツ：80g  
もやし：40g  
ねぎ：20g  
まいたけ：40g  
油：小さじ1/2  
だし汁：280ml  
みそ：小さじ2  
すりごま：小さじ1

### 栄養価

エネルギー：130kcal 塩分：1.0g

### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。酒としょうがをもみ込み、下味をつける。
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ ねぎは斜め切りにする。
- ④ まいたけは食べやすい大きさに裂く。
- ⑤ 熱した鍋に油をひき、豚肉加えて表面を焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ だし汁を加え、煮立ったらキャベツを加える。
- ⑦ 途中、もやし、まいたけ、ねぎを加える。
- ⑧ 具が煮えたら、ごまを加えてみそを溶き入れ、火を止める。

### ポイント

豚肉は下味をつけて焼くことで、臭みを和らげ、香ばしさが加わります。すりごまの風味やだし汁の風味を利用し、少ない調味料でもおいしく仕上がります。角切りの豚肉と野菜がたっぷり入った具たくさん味噌汁です。