

野菜パッキリ！！

# 冬野菜の白みそ煮



## 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、日本酒（分量外大さじ1）に浸す。里芋は皮をむき、一口大に切り、大根、人参は小さめの乱切り、白菜は1cm幅に、白ねぎは斜め薄切り、小松菜は2cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ②鍋にだし汁と①の具材を入れて煮る。
- ③具材がやわらかくなったらAを加えて煮る。ひと煮立ちしたら器に盛る。

※好みで柚子の皮のせん切りやすりおろしを添えてもおいしい。

| 材料（2人分） | めやす     | 分量         |
|---------|---------|------------|
| 豚肉      |         | 60g        |
| 里芋      | 2個      | 50g        |
| 大根      | 2cm強    | 60g        |
| 人参      | 3cm     | 30g        |
| 白菜      | 1/2枚    | 60g        |
| 白ねぎ     | 1/2本    | 50g        |
| 小松菜     | 1/7束    | 40g        |
| 本しめじ    | 小1/2パック | 40g        |
| だし      |         | 250ml      |
| A       | 白みそ     | 大さじ1強 225g |
|         | みりん     | 大さじ1/2 9g  |
|         | しょうゆ    | 小さじ1/2 3g  |

## 栄養成分（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 166kcal |
| たんぱく質 | 10g     |
| 脂質    | 5.1g    |
| 炭水化物  | 20.5g   |
| 食塩相当量 | 0.9g    |
| 野菜使用量 | 140g    |

野菜は1日5皿食べよう！ 1・2・2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※  
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成  
 （令和2年10月作成）