

みそとんこつ鍋

こくのあるとんこつスープに野菜がたっぷり！ラーメン風のこんにゃくが良く合います。



〔 材 料 〕 4人分

こんにゃく麺(黄) …	2袋(500g)
豚肉ロース …	140g
しめじ …	1p(120g)
ニラ …	70g
キャベツ …	150g
人参 …	40g
油揚げ …	20g
にんにくすりおろし…	小さじ1

※みそとんこつ鍋の素 …1袋

エネルギー	212kcal
たんぱく質	10.5g
炭水化物	3.3g
脂 質	6.2g
食塩相当量	0.8g

〔 作り方 〕

- ① 材料を食べやすい大きさにカットして、みそとんこつ鍋の素を入れる。
- ② にんにくすりおろしを入れて、火にかける。
- ③ こんにゃく麺(黄)の水気をきり、②の鍋に入れて さっと煮込む。